

---

## **Tilke.**

- Terapeuttisen ilmaisun ja luovan leikin ohjausmenetelmä lapsille

### **OSA 1**



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, syksy 2014

Jonna Kivimäki



## LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Terapeuttinen ohjaustoiminta

**Tekijä**

Jonna Kivimäki

**Vuosi** 2014**Työn nimi** Tilke. - Terapeuttisen ilmaisun ja luovan leikin ohjausmenetelmä lapsille

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä kehitettiin opinnäytetyön tekijän oman perusteilla olevan yrityksen palvelutuote: Tilke., joka on lapsille suunnattu terapeuttisia taidemenetelmiä luovaan leikkiin yhdistävä ohjausmenetelmä. Työn tavoitteena oli kehittää Tilke.-menetelmän yksityiskohtainen perusta, joka koostuu teoriasta, tavoitteista ja konkreettisesta menetelmäpankista. Lisäksi tavoitteena oli selvittää ohjaajan tärkeimpiä ominaisuuksia sekä piirteitä onnistuneen Tilke.-prosessin saavuttamiseksi.

Opinnäytetyö pohjautui humanistiseen maailmankuvaan, ihmiskäsitykseen ja psykologiaan, joiden mukaan ihminen on kokonaisvaltainen, aktiivinen toimija, joka pyrkii itse vaikuttamaan omaan elämäänsä. Tilke.-menetelmän teoriatausta muodostui humanistisen psykologian sekä ekspressiivisen ja humanistisen taideterapian teorioista. Lapsilähtöisyys ja asiakaskeksisyys nousivat myös teoriassa merkittävään rooliin.

Opinnäytetyö noudatteli tutkimuksellisen kehittämistoiminnan periaatteita ja Tilke.-menetelmän kehittämisessä hyödynnettiin opinnäytetyön tekijän henkilökohtaista laajaa ohjaussuunnitelmien kokoelmaa sekä käytännön kokemusta menetelmien toimivuudesta lasten ohjauksessa. Lisäksi työssä tehtiin laaja kirjallisuuteen perustuva teoriataustan selvitys.

Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi kaksiosainen työ, jonka ensimmäinen osa on avoin teoreettinen osa, joka koostuu työn teoriataustasta sekä Tilke.-kurssin yhden tapaamiskerran esimerkistä. Opinnäytetyön toinen osa on tuotesuojan vuoksi salainen ja se pitää sisällään Tilke.-menetelmän perustan, tavoitteet, luettelon Tilke.-ohjaajan merkittävimmistä ominaisuuksista ja piirteistä sekä menetelmäpankin, joka koostuu noin sadasta luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä yhdistävästä leikistä ja harjoituksesta.

Opinnäytetyö tarjoaa tietoa lapsen hyvinvoinnista sekä taiteen merkityksestä lapsen hyvinvoinnin tukemisessa. Työ auttaa lasten kanssa työskenteleviä ohjaajia ymmärtämään taiteellisen ja luovan toiminnan sekä ohjaajuuden merkityksen lapsen itsetunnon ja sosiaalisten taitojen tukemisessa.

**Avainsanat** ohjausmenetelmä, itsetunto, sosiaaliset taidot, taidelähtöinen, terapeuttinen**Sivut**

1. OSA 33 s. + liitteet 1 s. 2. OSA 32 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme in Crafts and Recreation

Therapeutic Crafts and Recreation

**Author**

Jonna Kivimäki

**Year** 2014

**Subject of Bachelor's thesis**

Tilke. - Therapeutic Expression and Creative  
Play Program for Children

---

**ABSTRACT**

The purpose of this thesis was to develop the Tilke. method, a new service product for the author's own firm which will be established in the near future. The Tilke. method combines therapeutic expression and creative play into a comprehensive program aimed at children.

The aim of this thesis was to develop the foundation for the Tilke. method. The foundation includes the theoretical background, objectives and a concrete collection of games and exercises. Another aim was to examine the main qualities and traits which a Tilke. instructor needs for a successful Tilke. process.

The thesis was based on humanistic principles and psychology, in which a human is seen as an active person who has capacity for self-direction. The theoretical background of the Tilke. program combines theories from child-centered humanistic psychology and art therapy as well as expressive art therapy.

The thesis was based on research and development work. The material for the development work consisted of the author's large collection of instruction plans and notes as well as personal experience in using the methods when working with children. The theoretical background was based on a comprehensive review of literature.

The outcome of the thesis was a two-part report. The first part is public and it introduces the theoretical background and gives an example session of the Tilke. program. The second part is confidential and consists of the foundation and goals of the Tilke. method and a list of important qualities and traits of an Tilke. instructor.

The thesis provides information about children's wellbeing and how it is affected by art. The thesis helps instructors who wish to use expressive and creative arts in enhancing the children's self-esteem and social skills.

**Keywords** instruction method, self-esteem, social skills, art-based, therapeutic

**Pages** First part 33 p. + appendices 1 p. Second part 32 p.

# SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET.....	2
2.1	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	2
2.2	Opinnäytetyön tavoitteet .....	3
2.3	Työn taustalla vallitsevat näkökulmat ja teorial.....	4
2.4	Keskeiset käsitteet .....	5
2.5	Opinnäytetyötä johdattavat kysymykset .....	6
3	TUOTTEEN KEHITTÄMINEN JA KEHITTÄMISTYÖSSÄ KÄYTETTÄVÄ AINEISTO.....	6
4	SUOMALAISTEN LASTEN HYVINVOINTI.....	9
4.1	Lasten hyvinvoinnin määrittelyä.....	10
4.2	Lasten hyvinvoinnin osatekijöitä .....	11
4.3	Lasten henkinen hyvinvointi .....	13
4.3.1	Itsetunto .....	14
4.3.2	Sosiaaliset taidot .....	16
5	TAIDELÄHTÖISTEN MENETELMIEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN .....	17
6	TILKE.-MENETELMÄ LAPSEN HENKISEN HYVINVOINNIN TUkena.....	20
6.1	Tilke.-menetelmässä käytettävien ilmaisullisten menetelmien vaikutus lapsen henkiseen hyvinvointiin.....	21
6.2	Tilke.-menetelmässä käytettävän luovan leikin vaikutus lapsen henkiseen hyvinvointiin.....	23
6.3	Ryhmätoiminnan vaikutus lapsen henkiseen hyvinvointiin.....	24
6.4	Ohjaajan merkitys sekä vaikutus Tilke.-toiminnassa.....	25
6.5	Esimerkki Tilke.-kurssin tapaamiskerrasta .....	26
7	OPINNÄYTETYÖN LOPPUTULOS.....	28
8	OPINNÄYTETYÖN POHDINTA.....	29
	LÄHTEET .....	31

Liite 1      HYVIÄ MENETELMÄOPPAITA LASTEN OHJAAJILLE

## 1 JOHDANTO

*Minkä kuulen,  
sen unohdan.  
Minkä näen,  
sen muistan.  
Minkä teen,  
sen ymmärrän.*

*Vanha Kiinalainen ajatelma*

Olen nyt lähes neljän vuoden ajan työskennellyt ohjaajana lasten parissa. Olen ohjannut mitä erilaisimmissa tilanteissa – kursseilla, iltapäivä- ja harrastekerhoissa, leireillä, toimintapäivillä sekä projekteissa, ja hyödyntänyt hyvin monenlaisia taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä työssäni. Yhteistä näissä kaikissa ohjaustilanteissa on ollut se, että oli käyttämäni menetelmä mikä tahansa, lapsi on uskaltanut avautua ja ilmaista itseään omalla tavallaan. Kun lapsi saa mahdollisuuden ilmaista itseään kannustavassa ja turvallisessa ympäristössä, saa hän mahdollisuuden kokea ainutlaatuisia onnistumisen ja ilon tunteita. Nämä kokemukset toimivat lapsen henkisen hyvinvoinnin ja itsetunnon terveen kehittymisen rakennusaineina.

Käytän työssäni erilaisten lapsiryhmien kanssa monia ilmaisullisia ja toiminnallisia menetelmiä kuten draamaa, ilmaisutaitoa, kuvataidetta, musiikkia, askartelua, liikettä, leikkiä ja näiden kaikkien yhdistelmiä. Olen hyvin varhaisesta vaiheesta lähtien kehittänyt työssäni prosessin omaisia ohjauskokonaisuuksia ja yhdistänyt terapeuttisia harjoitteita sekä tavoitteita perinteisiin leikkeihin ja harjoituksiin. Minulle on lyhyen työurani aikana kehittynyt omanlainen tapani tehdä ja ohjata, ja tätä tapaa olen alkanut kehittää yhä tavoitteellisemmaksi ja yhtenäisemmäksi työmenetelmäksi.

Noin kaksi vuotta sitten aloinkin miettiä, olisiko minusta kehittämään uudenlaista, täysin omaa ohjausmenetelmää – vastaavalla tavalla kuin Suomessa on jo onnistuneesti aiemmin tehty. Hyviä esimerkkejä ovat muun muassa Voimauttavan valokuvan (Savolainen 2008), Sadutuksen (Karls-son 2014) tai Tarinasäveltämisen (Hakomäki 2007) menetelmät. Pohdin pitkään, olenko tarpeeksi pätevä, riittävätkö tietoni ja kokemukseni moiseen, kunnes ymmärsin, että myös edellä mainitsemieni hienojen menetelmien takana on ollut vain yksi ihminen, yksi nainen, jolla on ollut selvä tavoite ja unelma.

Näistä lähtökohdista ja siitä yksinkertaisesta seikasta, että olen jo vuosia tiennyt sisälläni asustavan pienen yrittäjän, lähdin yli vuosi sitten suunnittelemaan palveluyritystä, joka tarjoaa virkistys-terapeuttisia ohjauspalveluja lapsille ja erityislapsille. Pitkän kehittelyn ja kypsyttelyn sekä vähitellen karttuvan työelämäkokemukseni ja -näkömykseni myötä pälkähti eräänä yönä päähäni nimi, joka kuvaa yrityksen tulevaa toimintaa ja lisäksi kuulostaa hauskalta: Tilke..

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Tässä luvussa perehdytään opinnäytetyön lähtökohtiin ja tavoitteisiin. Luvuissa 2.3 ja 2.4 esitellään työn taustalla vaikuttavia näkökulmia ja teorioita sekä työn kannalta keskeisiä käsitteitä. Lopuksi luvussa 2.5 esitellään vielä opinnäytetyötä johdattavat kysymykset.

### 2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tilke. on perusteilla olevan yritykseni palvelutuotteen sekä tässä opinnäytetyössä kehitettävän ohjausmenetelmän nimi. Tilke.-menetelmä yhdistää useita erilaisia ilmaisullisia ja terapeuttisia taide- ja kulttuurimenetelmiä yhdeksi prosessinomaiseksi kokonaisuudeksi, yhdeksi yhtenäiseksi ja johdonmukaiseksi menetelmäksi. Tilke.-menetelmää käytetään Tilke.-kursseilla, joissa käytettävien taide- ja kulttuurimenetelmien valinta perustuu aina ensisijaisesti asiakkaan tarpeisiin ja toiveisiin.

Ajatus Tilke.-menetelmästä syntyi kesällä 2013, jolloin tein syventävää työharjoittelua Hämeen ammattikorkeakoulun Visamäen Starttihautomossa. Harjoittelun aikana kehitin alusta lähtien omaa yritysideaani sekä -suunnitelmaa, jolloin huomasin, että minulla on tarve laajemmalle ja perusteellisesti suunnitellulle palvelutuotteelle eikä harjoittelun aika riittänyt kyseisen tuotteen kehittämiseen siinä laajuudessa kuin halusin. Nyt tässä opinnäytetyössä minulla onkin mahdollisuus kehittää tuote yhtenäiseksi, selkeäksi kokonaisuudeksi ja mielekkäästi markkinoitavaksi paketiksi.

Olen työssäni lasten parissa huomannut tiettyjä asioita ja ominaisuuksia, jotka lapsen asuinpaikkakunnasta, iästä ja taustasta riippumatta ovat jokaisen lapsen kohdalla olleet hyvin samankaltaisia. Nämä samankaltaisuudet koskevat tekemääni työtä, sen vaikutuksia ja lapsen henkisen hyvinvoinnin tilaa.

Ohjaan jokaista ryhmääni oman, hyvin humanistisen maailmankuvani, arvomaailmani sekä ihmiskäsitykseni mukaan. Humanistisuus näkyy muun muassa suhtautumisessani asiakkaisiini sekä itseeni; siinä miten käsitän oppimisen ja ihmisen kokonaisvaltaisen kehityksen sekä siinä millaisen arvomaailman kautta lapsia ohjaan. Johdonmukaisen maailmankatsomuksellisen näkemykseni ja karttuneen ammattitaitoni voidaan katsoa edesauttavan sitä, että tekemäni huomioiden ryhmän ja siinä toimivien lasten kehityksestä ovat verrattavissa toisiinsa, vaikka ryhmä, tilanne, tavoite sekä toiminta vaihtelevat hyvinkin paljon.

Olen tehnyt havaitsemistani vaikutuksista seuraavat johtopäätökset: Kun ohjaan luovaa taide- tai kulttuurilähtöistä ryhmämuotoista toimintaa, jossa lapsi saa mahdollisuuden toteuttaa itseään kannustavassa sekä turvallisessa ilmapiirissä ja kokea onnistumisen sekä mielihyvän tunteita, ja ryhmän henki on kannustava sekä positiivinen, tukee toiminta lapsen henkistä hyvinvointia muun muassa itsetunnon myönteisen kehityksen sekä sosiaalis-

ten taitojen karttumisen myötä. Tekemäni havainnot lukuisista eri ryhmistä sekä yksittäisistä lapsista perustuvat sekä omiin havaintoihini, mutta myös lapsilta itseltään, heidän vanhemmilta sekä toiminnan järjestäjiltä saamaani palautteeseen.

Mielestäni ei voi olla sattumaa ja silkkaa hyvää onnea, miksi toiminta vaikuttaa lapsein järjestelmällisen positiivisesti. Olen melko vakuuttunut siitä, että toiminnan onnistumisen merkittävimmät vaikuttajat ovat: ohjaaja, toiminta, ryhmä ja yksilö sekä hänen oma motivaationsa. Lisäksi vallitseva aika, paikka ja kulttuuri vaikuttanevat jokaiseen tilanteeseen erikseen. Kuitenkin ohjaajalla on uskoakseni erittäin merkittävä rooli ja vaikutus toiminnan vaikuttavuuteen ja onnistumiseen, olivat muut muuttujat millaisia tahansa.

Tämä opinnäytetyö antoi minulle mahdollisuuden perehtyä Tilke.-menetelmän kehittämiseen syvällisesti. Minulla oli mahdollisuus kehittää tieteellisiin tutkimuksiin sekä aineistoon pohjautuva menetelmän teoriatausta sekä käytännön kokemuksen ohjaama Tilke.-menetelmän menetelmäpankki. Tämän lisäksi minulla oli mahtava tilaisuus tutkia teoriataustaan sekä omaan reflektioon pohjaten niitä ominaisuuksia sekä piirteitä, mitä onnistuneen lasten luovan ja terapeuttisen prosessin ohjaajalta vaaditaan.

Tässä opinnäytetyössä noudateltiin tutkimuksellisen kehittämistyön periaatteita, jossa yhdistyvät sekä tutkimus että kehittämistyö. Tämä näkyi muun muassa projektinomaisessa työskentelyn etenemisessä sekä käytettävissä termeissä ja näkökulmissa. Tässä työssä ei tehty tieteellistä tutkimusta, vaan työn ote oli tutkimuksellinen kehittämistyön taustateoriaa sekä tietoperustaa koottaessa. Tästä syystä myöskään tutkimuskysymyksiä ei asetettu. Luvussa 2.5 esitellään tätä opinnäytetyötä sekä Tilke.-menetelmän kehittämistä johdattavat kysymykset.

## 2.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää yksityiskohtainen Tilke.-menetelmän perusta, joka koostuu teoriataustasta, Tilke.-toiminnan tavoitteista sekä käytännön Tilke.-kursseilla hyödynnettävästä menetelmäpankista. Opinnäytetyössä selvitetään myös sekä lähdekirjallisuutta että opinnäytetyön tekijän omaa kokemusta hyödyntäen Tilke.-menetelmän ohjaajan tärkeimpiä ominaisuuksia sekä piirteitä. Työssä pyritään selvittämään, millainen ohjaaminen tukee onnistunutta Tilke.-prosessia ja mitä erityisiä ominaisuuksia sekä piirteitä hyvä ohjaajuus pitää sisällään.

Työn tarkoituksena on suunnitella teoriaperusteinen, konkreettinen, erilaisista luovista taidemenetelmistä koostuva ohjauskokonaisuus 6–12-vuotiaille lapsille, jota voi hyödyntää joko sellaisenaan tai sovellettuna erilaisille lapsiryhmille, kuten ADHD- ja Asperger-lapsille sekä lapsille, joilla on haasteita sekä sosiaalisen kanssakäymisen että terveen itsetunnon kehityksen kanssa.

## 2.3 Työn taustalla vallitsevat näkökulmat ja teoriat

Tässä opinnäytetyössä vallitsee taustalla vahvasti humanistinen ihmiskäsitys ja -psykologia, jonka mukaan ihminen on kokonaisvaltainen, aktiivinen toimija, joka pyrkii itse aktiivisesti vaikuttamaan omaan elämäänsä. Ihmisellä on luontainen taipumus pyrkiä henkiseen kasvuun, kypsymiseen ja positiiviseen muutokseen. Luovuus nähdään keinona, jonka avulla ihminen voi kehittää ja parantaa omaa toimijuuttaan. Humanistisen koulukunnan mukaan ihminen on aina pohjimmiltaan hyvä ja pyrkii hyvää kohti. (Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson & Loftus 2003, 476–477.)

Kokemuksellinen oppiminen on David A. Kolbin (1984) mallin mukaan oppimista, jossa kokemus, havainto, kognitio ja toiminta yhdistyvät: ”Oppiminen tapahtuu tiedostamattoman, tunteisiin ja aistimuksiin perustuvan tietämisen vuorovaikutuksessa.” (Räsänen 2000, 11.) Toivakan ja Maasolan (2011, 43) mukaan kokemuksellisen oppimisen malli toimii erittäin hyvin itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja harjoitellessa. Oppijan oma kokemus on tärkeässä roolissa ja opittavaan ilmiöön tarvitaankin paljon kosketusta, jota kokemuksen jälkeen havainnoidaan ja pohdiskellaan. Tilke-toiminnassa kokemuksellinen oppiminen on se tapa, jolla toiminta mahdollistaa lapsissa oivalluksia ja elämyksiä, itsetuntoa ja pystyvyyttä kohottavia kokemuksia.

Asiakaskeskeisyyden idean on alun perin kehittänyt humanistisen psykologian toisena oppi-isänä pidetty Carl Rogers. Asiakaskeskeisessä psykoterapiassa uskotaan, että yksilöllä on itsessään sisäinen motivaatio ja kyky muutokseen. Lisäksi hän itse on paras kertomaan ja arvioimaan, mihin suuntaan muutos tulisi tehdä. (Smith ym. 2003, 477.) Tilke.-menetelmässä asiakaskeskeistä ajattelua sovelletaan nimenomaan lasten kanssa tehtävään työhön, koska yrityksen varsinaiset asiakkaat ovat eri henkilöitä kuin palvelun käyttäjät eli lapset. Tuotteen tilanneita tai maksaneita asiakkaita voivat olla kunnat, kaupungit, yhteisöt sekä yksityiset henkilöt kuten lasten vanhemmat.

Lapsilähtöisyys on ajatukseltaan samankaltainen kuin asiakaskeskeisyys, mutta lapsilähtöisessä toiminnassa lapsi ja hänen ajatuksensa, mielipiteensä, toiveensa ja lähtökohtansa ovat keskeisessä roolissa toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa. Lapsilähtöisessä ajattelussa uskotaan, että lapsi pystyy arvioimaan itseään koskevia asioita ja tuomaan huomioon otettavia mielipiteitä ja ehdotuksia julki. Suomen hallituksen Lapset, nuoret ja perheet -politiikkaohjelmassa lapsilähtöisellä toiminnalla tarkoitetaan lasten oikeuksien sopimuksen noudattamista ja erityisesti lasten osallisuutta ja kuulemistä yhteiskunnassa. (Lapsilähtöinen yhteiskunta 2014.)

Tässä opinnäytetyössä luovuus, ilmaisu ja taiteellinen toiminta nähdään itsessään jo terapeuttisina ilmiöinä. Kuitenkin tavoitteelliseksi toiminnaksi valjastettuina niiden avulla voidaan saavuttaa myös henkistä hyvinvointia kehittäviä ja edistäviä vaikutuksia. Tilke.-menetelmän prosessia luodessa vaikutteita on otettu ekspressiivisestä taideterapiasta. Ohjaajuutta pohdittaessa hyviä ajatuksia on saatu humanistisesta taideterapiasta.



Ekspressiivinen taideterapia yhdistää useita eri taidemuotoja: kuvataiteen, musiikin, tanssin ja liikkeen, draaman sekä sanataiteen. Koulukuntaeroja on siinä, nähdäänkö ekspressiivinen taideterapia enemmän useamman taidemuodon käytön terapiana vai taiteiden välisen suhteen näkökulmasta. Joka tapauksessa terapia edistää ihmisen itseilmaisua ja itseymmärrystä. (Malchiodi 2010, 133–134.)

Humanistinen taideterapia pohjautuu humanistisen psykologian periaatteisiin ja sen eri koulukunnat – asiakaskeskeinen, hahmopsykologinen ja eksistentiaalinen – painottavat kaikki asiakkaan kunnioitusta. Kaikki suuntauksukset korostavat ihmisen kykenevän itse tekemään myönteisiä ja rakentavia valintoja. Henkilökohtainen vapaus, valinta, arvot, vastuu, autonomia ja mielekkyys ovat tärkeitä periaatteita humanistisissa taideterapian suuntauksissa. (Malchiodi 2010, 78–79.)

## 2.4 Keskeiset käsitteet

Yhdistyneiden Kansakuntien Lasten oikeuksien sopimuksen mukaan jokainen alle 18-vuotias on lapsi. Tässä opinnäytetyössä käytetään lapsi - sanaa kuvaamaan yleisesti lapsiryhmää sekä erityisesti esikoulu- ja alakouluikäistä lasta (6–12-vuotias). Tässä opinnäytetyössä kehitettävä Tilke.-menetelmä on ensisijaisesti suunnattu 6–12-vuotiaille lapsille.

Henkinen hyvinvointi tarkoittaa tässä työssä samaa kuin psyykinen hyvinvointi. Psyykinen hyvinvointi on Kalliopuskan (2005, 161) määritelmän mukaan henkistä, sielullista ja mielensisäisiin toimintoihin viittaavaa. Henkinen hyvinvointi on siis mielen, tunteiden, ajattelun ja sielun hyvinvointia.

Itsetunto on ihmisen sisäinen tunne siitä, että hän on hyvä ja arvokas. Ihminen luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta. (Keltinkangas-Järvinen 2003, 16.)

Sosiaaliset taidot tarkoittavat oppimalla kehittyvää kykyä selvitä sosiaalisista tilanteista. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä solmia kontakti nopeasti monenlaisiin ihmisiin: keskustella ja olla luonteva heidän kanssaan (Keltinkangas-Järvinen 2010, 17, 20–22).

Terapeuttisuus voidaan liittää kaikkeen kasvuun, terveyttä ja hyvinvointia lisäävään toimintaan, jossa on pyrkimys toisen ihmisen ymmärtävään auttamiseen. Terapeuttinen toiminta vahvistaa yksilön olemassaoloa ja minuuden rakentumista sekä edistää itsensä ilmaisua ja psyykkistä terveyttä. (Ahonen 2000 ref. Pöllänen 2008, 92; Lehikoinen 1973; Lilja-Viherlampi 2007).

Tässä työssä terapeuttisella ilmaisulla tarkoitetaan erilaisten taidemenetelmien kuten kuvataiteen, musiikin sekä ilmaisutaidon käyttöä lapsen kokonaisvaltaista kasvuun ja kehitystä tukevalla tavalla. Erityisesti henkisen kasvun ja kehityksen tukeminen, onnistumisen ja ilon tunteiden sekä elä-

mysten tuottaminen ovat terapeuttisen ilmaisun tavoitteena. Terapeuttisessa ilmaisussa kokija on itse aktiivisessa roolissa taiteen tuottajana.

Leikki on jokaiselle lapselle luontainen tapa kokeilla ja tutkiskella maailmaa ja se on lähtökohtaisesti aina luovaa. Leikki on tärkeää lapselle: se on mielikuvituksen käyttämistä ja myös siten läheistä sukua luovuudelle. Luovassa prosessissa leikkijä kokee mielihyvää, iloa ja onnistumista (Hietola 2000, 7–8).

Tässä työssä menetelmä-termiä käytetään kuvaamaan yksittäistä taidemenetelmää kuten musiikki, kuvataide sekä teatteri-ilmaisu ja taidemenetelmistä koottua ohjausmenetelmää (Tilke.-menetelmä).

Taidelähtöiset menetelmät on vakiintunut termi kuvaamaan toimintaa, jossa yksilön terveyttä ja hyvinvointia pyritään lisäämään muun toiminnan lisäksi taiteen ja kulttuurin keinoin ja jossa haetaan taiteen avulla uusia näkökulmia vaikeasti lähestyttäviin asioihin ja ilmiöihin. (Känkänen 2013, 75.) Tässä työssä taidelähtöisiä menetelmiä ovat muun muassa kuvataide, musiikki, draama, ilmaisu ja askartelu.

## 2.5 Opinnäytetyötä johdattavat kysymykset

Kysymykset, joihin tässä opinnäytetyössä pyritään vastaamaan

1. Millainen on Tilke.-menetelmän teoreettinen tausta?
2. Millaisia tavoitteita on Tilke.-menetelmässä?
3. Millaisia ominaisuuksia ja piirteitä Tilke.-ohjaajalta vaaditaan tavoitteiden saavuttamiseksi?
4. Mitkä ilmaisulliset sekä toiminnalliset harjoitukset, pelit, leikit ja tehtävät edistävät Tilke.-menetelmän tavoitteiden saavuttamista ja voidaan näin ollen sisällyttää menetelmäpankkiin?

## 3 TUOTTEEN KEHITTÄMINEN JA KEHITTÄMISTYÖSSÄ KÄYTETTÄVÄ AINEISTO

Tuotteen kehittäminen on tavoitteellista kehittämistyötä ja se on nykyajan yritysten sekä organisaatioiden menestyvän liiketoiminnan edellytys. Kehittämistyöllä on yrityksissä monia tarkoituksia, mutta yleisimmin sillä pyritään luomaan uusia toimintatapoja, menetelmiä, tuotteita tai palveluja. Tässä opinnäytetyössä Tilke.-menetelmän kehittämisen voidaan katsoa olevan tutkimuksellista kehittämistoimintaa, jonka päämääränä on yrityksen uuden tuotteen kehittäminen.

Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan tunnuspiirteitä ovat, että siinä pyritään ratkaisemaan jokin käytännössä ilmennyt ongelma tai uudistamaan ja kehittämään jo olemassa olevaa käytäntöä tai tietoa. Kehittämisen tueksi kerätään johdonmukaisesti teoreettista sekä käytännön tietoa kriittisesti arvioiden. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa käytetään erilaisia tutkimusmenetelmiä ja siinä korostuu aktiivinen vuorovaikutus eri tahojen kanssa. Lisäksi tunnusomaista tutkimukselliselle kehittämistoiminnalle on,

että sen eri vaiheissa toiminnasta raportoidaan kirjoittamalla ja tekemällä esityksiä eri kohderyhmille. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 11–13, 18.)

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta etenee Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2009, 23–25) mukaan seuraavien vaiheiden kautta: 1. kehittämis-kohteen tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen, 2. kehittämiskohteeseen perehtyminen, 3. kehittämiskohteen määrittäminen ja rajaaminen, 4. tietoperustan laatiminen ja lähestymistavan sekä menetelmien suunnitteleminen, 5. kehittämishankkeen toteuttaminen sekä julkistaminen ja 6. kehittämisprosessin sekä lopputulosten arviointi. Vaiheet voivat edetä osittain myös rinnakkain, ja niiden järjestys saattaa vaihdella ja kertaantua uudelleen.

Koko Tilke.-prosessi on alkanut, kuten johdannossa jo todettiin, paljon ennen tämän opinnäytetyön tekemisen aloittamista. Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan vaiheet yksi ja kaksi ovat siis saaneet alkunsa ennen opinnäytetyön konkreettista aloittamista: kehittämiskohteeksi valikoitui tarve oman yrityksen palvelutuotteelle, oman osaamisen tiivistäminen ja kehittäminen parhaalla mahdollisella tavalla sekä tarve terapeuttisia ja luovia taidemenetelmiä kaikille lapsille tarjoavalle palvelutuotteelle. Ensimmäisissä vaiheissa asetettiin myös alustava tavoite: oman yrityksen palvelutuotteen kehittäminen kokonaiseksi ja helposti markkinoitavaksi tuotepaketiksi.

Kehittämiskohteen aihealueeseen perehtyminen on tapahtunut koko opinnäytetyön tekijän opintojen ajan, joten jo ennen opinnäytetyön aloittamista oli lasten ja erityislasten luovan toiminnan ohjaamiseen liittyvää tieto- ja kokemuserustaa kertynyt runsaasti. Yritystoimintaan ja tuotteen kehittämiseen liittyvät tiedot ovat kehittyneet opinnäytetyön tekijän työharjoittelun sekä oman perehtyneisyyden kautta viimeisen vuoden aikana. Opinnäytetyö tuli mukaan tutkimuksellisen kehittämistoiminnan kolmannessa vaiheessa. Kehittämiskohteen tarkka määrittäminen ja rajaaminen on sanottu ytimekkäästi opinnäytetyön aiheessa: Tilke. - terapeuttisen taiteen ja luovan leikin ohjausmenetelmä lapsille.

Tämän opinnäytetyön aikana käytiin läpi kaikki muutkin tutkimuksellisen kehittämistoiminnan vaiheet aloittaen teoriataustan eli tietoperustan keräämisestä, näkökulman ja menetelmien valinnasta. Työn toteutus eteni teoriataustan sekä Tilke.-menetelmän konkreettisen kehittämisen rinnakkaisella työstämisellä, koska nämä kaksi osa-aluetta tukivat ja kehittivät toinen toistaan. Työtä on esitelty sen eri vaiheissa opinnäytetyön seminaareissa ja ohjauspalavereissa sekä opinnäytetyön tekijän kollegoiden kanssa käytävissä keskusteluissa. Lopuksi koko prosessia sekä kehittämistyön tulosta pyrittiin arvioimaan kriittisesti.

Tutkimuksellisen kehittämistyön näkökulmia on useita, ja tehtävän kehittämistyön luonne vaikuttaakin ratkaisevasti niiden valintaan. Tämä opinnäytetyö keskittyy kehittämään täysin uutta palvelutuotetta ja työn aikana tuotetaan kirjallisesti konkreettinen Tilke.-menetelmän perusta kaikkine sisältöineen. Näkökulman voidaan katsoa olevan innovaatioiden tuottami-

nen ja tutkiminen sekä konstruktiiivinen tutkimus, joissa molemmissa keskitytään kehittämään ja luomaan uusia tuotteita tai palveluja. Ero näiden kahden näkökulman välillä on siinä, että vaikka molemmat pyrkivät uuden tuotteen tai palvelun kehittämiseen, innovaatioiden tuottamisessa tuote on täysin uudenlainen ja siitä pyritään saamaan taloudellista tai muuta hyötyä. Konstruktiiiviseen tutkimukseen ei välttämättä kuulu kaupallistamista ja konseptointia, mikä taas innovaatioiden tuottamiselle on tyypillistä. Tilke.-menetelmä on uudenlainen ohjausmenetelmä, joka tuotteistetaan ja kaupallistetaan opinnäytetyön teon jälkeen. (Ojasalo ym. 2009, 38–39.)

Tässä opinnäytetyössä kehitettiin Tilke.-menetelmän perustan neljä keskeisintä osa-aluetta: 1. menetelmän teoriatausta, 2. menetelmän tavoitteet, 3. luettelo ohjaajan merkittävimmistä ominaisuuksista sekä piirteistä ja 4. ohjausmenetelmän konkreettinen sisältö. Työ vaati kahdenlaisen aineiston työstämistä. Ensimmäisessä vaiheessa tutkittiin teoriataustaa, jonka pohjalta muodostettiin yleistä tietoa lasten hyvinvointiin liittyen, Tilke.-menetelmän teoreettinen perusta ja luettelo ohjaajan merkittävimmistä ominaisuuksista sekä piirteistä.

Työn toisessa vaiheessa kerättiin kattava menetelmäpankki, jonka aineistona hyödynnettiin opinnäytetyön tekijän henkilökohtaisia muistiinpanoja sekä erilaisista taidemenetelmistä koostuvaa ohjaussuunnitelmien sekä -menetelmien kokoelmaa. Opinnäytetyön tekijän henkilökohtainen ohjausmenetelmien kokoelma koostuu useista konkreettisesti käsinkirjoitetuista vihoista, jotka sisältävät muun muassa ohjaustilanteiden suunnitelmia ja huomioita (7 kpl), yksittäisistä käsinkirjoitetuista henkilökohtaisiin työtehtäviin liittyvistä ohjaussuunnitelmapapereista (15 kpl), tietokoneella kirjoitetuista sekä opintoihin liittyvistä että henkilökohtaisiin työtehtäviin liittyvistä ohjaussuunnitelmista (17 kpl) ja muista yksittäisistä tietokoneella sekä käsin kirjoitetuista ohjausmenetelmiin liittyvistä muistiinpanoista ja -suunnitelmista (21 kpl). Kokoelma on karttunut usean vuoden ajan, kun opinnäytetyön tekijä on työskennellyt lasten- sekä erityislastenohjaajana moninaisissa työtehtävissä käyttäen lukuisia erilaisia luovia ohjausmenetelmiä.

Menetelmäpankki koostuu eri taide- ja kulttuurimenetelmiä hyödyntävistä leikeistä, harjoituksista ja tehtävistä. Menetelmäpankkiin pyrittiin valitsemaan sellaisia leikkejä, harjoituksia ja tehtäviä, jotka tukevat lasten itsetunnon tervettä kehittymistä sekä sosiaalisia taitoja. Kilpailullisia leikkejä pyrittiin välttämään, koska voittajan tai parhaan pelaajan tittelin tavoittelu ei välttämättä tue toiminnan tarkoitusta. Jokaisen leikkiin osallistujan tulee saada mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin omalla suorituksellaan muiden suorituksista riippumatta.

Menetelmäpankkiin valikoituneet leikit, harjoitukset ja tehtävät ovat kehitetty opinnäytetyön tekijän aiempia ohjaustilanteita varten. Niistä jokainen on siten käytännössä erilaisten lapsiryhmien kanssa testattuja. Osa leikeistä on itse keksittyjä ja osa on jo olemassa olevien leikkien, harjoitusten ja tehtävien muunnelmia. Jotkut leikeistä on myös suoraan lainattu erilaisista hyväksi havaituista lähteistä joko samalla tai muunnellulla nimellä. Opinnäytetyön liitteeksi (Liite1.) on koottu lista erittäin hyvistä menetelmäop-

paista sekä lähteistä, joissa on hyväksi havaittuja sekä tässä opinnäytetyössä virikkeenä olleita menetelmiä, leikkejä ja harjoituksia.

Menetelmäpankissa luetellut leikit, harjoitukset ja tehtävät on lajiteltu käytettävän taidemenetelmän mukaan. Alkuperäisissä vihoissa, papereissa ja muistiinpanoissa kaikki leikit ja harjoitukset ovat sattumanvaraisessa järjestyksessä kulloisenkin ohjaustilanteen ja -tapahtuman mukaan. Tähän opinnäytetyöhön ne on lajiteltu pääasiallisen taidemenetelmän sekä toisen toimintaa ohjaavan taidemenetelmän mukaan: esimerkiksi kategoriassa ”Musiikki ja liike” musiikki on harjoituksissa ja leikeissä pääasiallinen menetelmä, ja liike on toinen käytössä oleva toimintaa ohjaava menetelmä.

Kaikki mukaan valikoituneet leikit, harjoitukset sekä tehtävät sopivat joko sellaisenaan tai ryhmän tarpeisiin sovellettuna kaikille 6–12-vuotiaille lapsille. Leikit ja harjoitukset ovat myös sellaisia, että niitä voi toteuttaa erilaisissa tilanteissa ja tiloissa. Sovellettuna useat leikeistä sopivat ulkokäyttöön, mutta suurimmassa osassa valikoiduista leikeistä tarvitaan kuitenkin rauhallinen ja rajattu sisätila. Tärkeintä tilan suhteen on kuitenkin se, että se on rauhallinen ja rajattu, jotta kaikki Tilke.-menetelmän terapeuttiset ja luovat tavoitteet voisivat toteutua.

Kurssin rakennetta ja perustaa kehitettäessä hyödynnettiin ekspressiivisen taideterapeuttisen prosessin mallia sekä elämyksellisen oppimisen ideaa. Työhön vaikutti vahvasti humanistinen maailmankuva, -ihmiskäsitys sekä -psykologia. Ohjaajuutta pohdittaessa nousi humanistinen ekspressiivinen taideterapia ja asiakaskeksien lähestymistapa keskiöön. Opinnäytetyössä koottiin Tilke.-toiminnan tavoitteet, joiden teoreettinen tausta pohjautuikin edellä mainittuihin näkemyksiin ja teorioihin. Teoreettista taustaa esitellään tarkemmin seuraavassa luvussa.

Tämän opinnäytetyön ulkopuolelle rajautuivat Tilke.-menetelmän tarkkojen kurssisuunnitelmien tekeminen, liiketoimintasuunnitelma sekä tuotteen käytännön testaaminen ja markkinoille lanseeraaminen. Kaikki nämä osa-alueet ovat oleellisia yrityksen perustamisessa, mutta niiden toteuttamisen ajankohta on vasta tämän opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

## 4 SUOMALAISTEN LASTEN HYVINVOINTI

Suomessa lasten hyvinvointi on ollut viime vuosien ajan yhteiskunnallisessa keskustelussa hyvin paljon esillä. Lasten oikeudet, etenkin oikeus tulla kuulluksi, ovat suomalaisen valtakunnallisen lapsipolitiikan kärkiteemoja. Erilaiset julkisuuteen tulleet ikävät tapaukset lastensuojeluun sekä kouluihin ja terveydenhuoltoon liittyen ovat lisänneet painetta kehittää lasten peruspalveluja, ennaltaehkäisevää toimintaa sekä yleisesti aktiivisuutta puuttua ongelmiin ajoissa. (Kananoja, Lavikainen & Oranen 2013, 6–8.) Tällä hetkellä sekä varhaiskasvatus että koulu, mutta myös lasten sosiaali- ja terveyspalvelut ovat valtakunnallisesti kehittämisen alla. (SOTE-Uudistus 2014; Tulevaisuuden koulu -kehittämishanke 2014.)

Tilastokeskuksen suorittamien selvitysten mukaan lasten hyvinvointi on yleisesti ottaen parantunut sotavuosien jälkeen (Tilus 2004, 54). Kuitenkin, kun hyvinvointia tarkastellaan tarkemmin, huomataan, että nykyään muun muassa koululaiset voivat kansainvälisesti vertailtaessa huonosti, ja lastensuojeluilmoitusten sekä huostaanottojen määrät ovat kasvaneet tasaisesti jo useiden vuosien ajan. Kiireellisten huostaanottojen määrä on kasvanut reilusti, ja vaikka kehitys onkin hidastunut kahden viimeisen vuoden aikana, on kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten lukumäärä silti jatkuvasti noussut huolestuttavan suureksi: Kaikkiaan 17 830 lasta ja nuorta oli sijoitettuna kodin ulkopuolelle vuonna 2012. Määrä on kymmenessä vuodessa noussut noin 4000 lapsella. Lastensuojelun avopalveluiden asiakasmäärät ovat nousseet reilusti, sillä vuonna 2012 avohuollon asiakkuuksia oli 87 200 ja vain vuoden aikana määrä oli noussut seitsemän prosenttia. (Harinen & Halme 2012, 9; Kuoppala & Säkkinen 2013, 1.)

Tällä hetkellä Suomessa yhteiskunnallisesti suurimpana haasteena nähdään terveys- ja hyvinvointierojen jatkuva kasvu. Etenkin kuilu eri sosioekonomisten ryhmien välillä on suurentunut koko 2000 -luvun ajan. Köyhyysrajan alapuolella elävien lapsiperheiden määrä on lisääntynyt ja tämä on vaikuttanut myös terveyserojen kasvuun. Kansalliset sosiaali- ja terveydenhuollon politiikkaohjelmat sekä kehittämistavoitteet tähtäävätkin siihen, että terveyserot kaventuvat, hyvinvointi ja terveys kohenevat, osallisuus lisääntyy ja syrjäytyminen vähenee. (Liikanen 2010, 10; Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 10–14.)

Seuraavissa alaluvuissa 4.1 ja 4.2 selvitetään, mitä lasten hyvinvointi tarkoittaa, miten sitä voidaan määritellä ja mistä se koostuu. Hyvinvointi on sekä fyysisten, psyykkisten, henkisten että emotionaalisten osatekijöiden kokonaisuus ja tässä työssä keskitytään tarkastelemaan lähemmin lasten henkistä hyvinvointia ja sen kehitystä luvussa 4.1.1. Työn kannalta merkittäviä henkisen hyvinvoinnin osatekijöitä, itsetuntoa sekä sosiaalisia taitoja tarkastellaan lähemmin luvuissa 4.3.1 ja 4.3.2.

#### 4.1 Lasten hyvinvoinnin määrittelyä

Hyvinvointi on käsitteenä erittäin laaja ja sitä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Se, mitä hyvinvointi on – mitä sillä tarkoitetaan – vaihtelee paljon tarkastelevasta näkökulmasta ja tahosta riippuen. Suomenkielen perussanakirja määrittelee hyvinvoinnin 1. vaurautena, ekonomisena toimeentulona ja 2. hyvänä fyysisenä sekä psyykkisenä terveytenä (Nurmi 2004, 250). Perinteisesti hyvinvointi onkin nähty koostuvan sanakirjassa kuvatuista terveydestä ja materiaalisesta hyvinvoinnista, mutta myös ihmisen koetusta hyvinvoinnin tilasta (Vaarama ym. 2010, 11–12).

Hyvinvointi voidaan jakaa subjektiiviseen ja objektiiviseen hyvinvointiin. Subjektiivinen hyvinvointi, johon myös tässä työssä keskitytään, tarkoittaa ihmisen kokemusta omasta hyvinvoinnistaan. Objektiivinen hyvinvointi tarkoittaa taas hyvinvoinnin ulkoisia ehtoja, joita pyritään määrittelemään ja arvioimaan esimerkiksi valtakunnallisten terveystutkimusten muodossa. (Vornanen 2001, 21–22.)

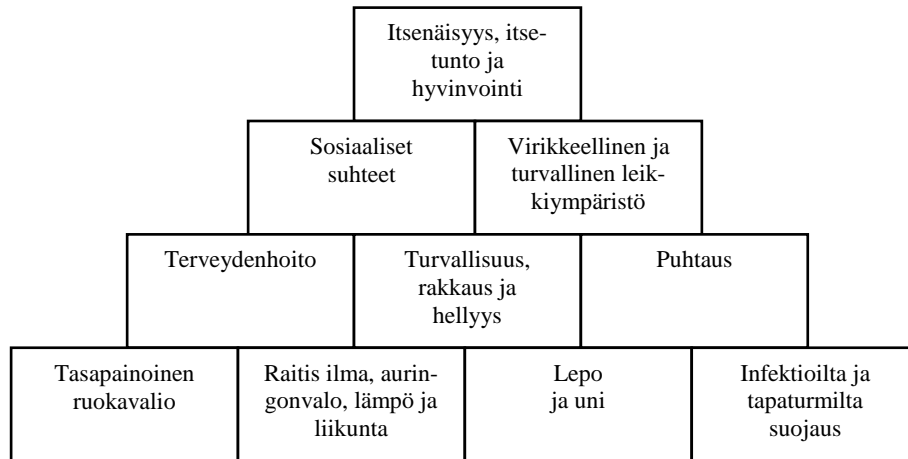
Lasten hyvinvointia on pitkään tutkittu pelkästään objektiivisesta näkökulmasta; hyvinvointia kuvattiin määrällisesti mitattavien tulosten, kuten lapsikuolleisuuden tai bruttokansantuotteen kautta. Vähitellen vasta 2000-luvulla näkökulma lasten hyvinvoinnista on muuttunut yleisestä objektiivisesta lapsiryhmän tilannetta kuvaavasta näkökulmasta subjektiiviseen, yksilön henkilökohtaista hyvinvointia kuvaavaan ja korostavaan suuntaan. Subjektiivinen hyvinvointi on henkilökohtaisesti koettu hyvinvoinnin tila, jota on mittarein ja tutkimuksin hyvin haastavaa mitata (Harinen & Halme 2012, 17; Vornanen 2001, 28).

Ihminen on fyysis-psykkis-sosiaalis-emotionaalinen kokonaisuus, jonka hyvinvointi muodostuu kaikista näistä osatekijöistä: kuinka terve on sekä henkisesti että fyysisesti, millaiset hänen läheiset suhteensa ovat, millainen tukiverkosto hänellä on, miten hän kokee voivansa vaikuttaa sekä osallistua häntä koskeviin asioihin, kuinka oikeudenmukaiseksi hän ympäristönsä kokee, kuinka mielekästä tekemistä hänellä on ja miten hyväksi hän oman elämänsä kokee. Myös yksilön toiveet sekä unelmat vaikuttavat hänen kokemaansa hyvinvointiin: millaisena hän itse elämänsä näkee ja mitä siltä odottaa. (Vaarama ym. 2010, 13–14.)

#### 4.2 Lasten hyvinvoinnin osatekijöitä

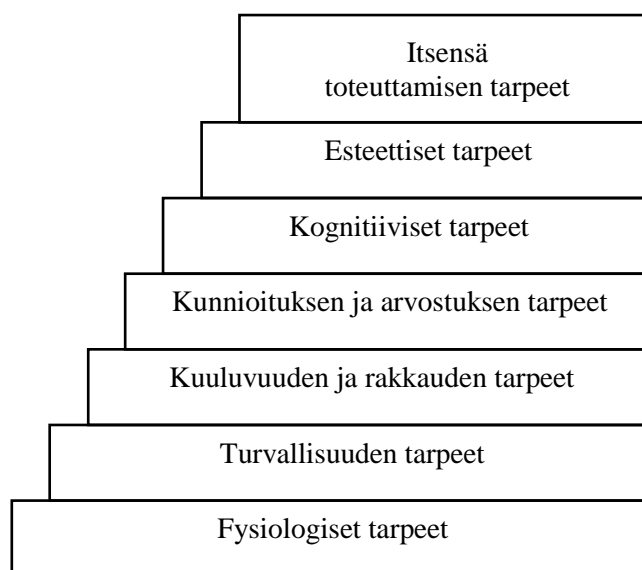
Lasten hyvinvoinnin erityispiirre on, että lapset ovat aina riippuvaisia aikuisista. Lapsen hyvinvoinnin turvaaminen on aikuisten velvollisuus. Yhdistyneiden Kansakuntien Lasten oikeuksien sopimuksessa on määritelty lasten oikeudet maailmanlaajuisesti. Monesti Suomessakin lasten hyvinvointia määriteltäessä nostetaan Lasten oikeuksien sopimus keskiöön. Sopimuksen mukaan lapsella on oikeus muun muassa elää ja kasvaa omaan tahtiinsa, olla oma itsensä sekä samanarvoinen kuin muut, elää turvassa, saada hoivaa ja huolenpitoa, tietää ja saada tietoa, sanoa mielipite ja vaikuttaa, oppia ja käydä koulua sekä leikkiä, viettää vapaa aikaa, leviää ja harrastaa. (Yleissopimus lapsen oikeuksista 1986.)

Kuviossa 1. on kuvattu Underdownia (2006, 4) mukaillen lapsen henkisen, fyysisen, sosiaalisen ja tiedollisen hyvinvoinnin peruspilarit alhaalta ylöspäin, alkaen perustarpeista ja siirtyen kerros kerrokselta ylemmän henkisen hyvinvoinnin tarpeisiin.



Kuvio 1. Hyvinvoinnin peruspilarit (Underdown 2006, suom. Kivimäki 2014)

Kuvio 1. on mukaelma Maslown (1970) tarvehierarkia -teoriasta (kuvio 2.), jossa kuvataan ihmisen perustarpeet niin, että hierarkian ylemmän tason tarpeet eivät voi tulla täysin tyydytetyksi ennen kuin alemman tason tarpeet ovat riittävästi tyydytettyjä. Maslown (1970) mukaan hierarkiassa alimmalla tasolla ovat fysiologiset tarpeet, kuten nälkä ja jano. Seuraavalla tasolla ovat turvallisuuteen liittyvät tarpeet. Kolmannella tasolla tulevat sellaiset emotionaaliset tarpeet, kuten kuuluvuuden sekä rakastettuna olemisen tunteet ja tunne siitä, että on hyväksytty. Neljännellä tasolla on tarve tulla kunnioitetuksi sekä arvostetuksi, saada hyväksyntää sekä tunnustusta. Viidennellä tasolla ovat kognitiiviset tarpeet, kuten tarve tietää, ymmärtää ja tutkia. Kuudes taso sisältää esteettiset tarpeet, kuten symmetrian, järjestyksen sekä kauneuden kokemisen. Korkeimmalla, seitsemännellä tasolla ovat itsensä toteuttamisen tarpeet, kuten tarve toteuttaa itseä ja tunnistaa omat kyvyt sekä mahdollisuudet. (Smith ym. 2003, 478; Underdown 2006, 4–6.)



Kuvio 2. Maslown (1970) Tarvehierarkia, suom. Kivimäki 2014



Underdownin (2006, 4) määritelmä lapsen hyvinvoinnin perustekijöistä sekä Maslown teoria ihmisen tarpeista ovat hyvin samankaltaiset. Underdownin määritelmä on hieman konkreettisempi ja määrittävämpi, kun taas Maslown määritelmä on teoreettisempi ja abstraktimpi. Molemmissa kuitenkin alimmalla tasolla ovat ihmisen elämän perustarpeet ja ylimpänä ovat itsensä kehittämiseen, elämän mielekkyyteen, terveeseen itsetuntoon sekä itsenäisyyteen liittyvät tarpeet. Underdown (2006, 5) toteaa: ”Hyvinvointi sisältää kokemuksen terveestä itsetunnosta, tunteen omasta merkityksellisyydestä ja kyvyn positiivisesta vaikuttamisesta.” On tärkeää huomioida se, että lasten hyvinvointi vaihtelee maailmanlaajuisesti hyvin paljon, ja tässä työssä keskitytään pohtimaan nimenomaan länsimaalaisen, suomalaisen lapsen hyvinvointia.

Suurimmalla osalla suomalaisista lapsista on esimerkiksi moniin afrikkalaisiin ikätovereihinsa verrattuna tyydytettynä useimmat hyvinvoinnin peruspilarit sekä tarpeet. Useimmat lapsistamme saavat käydä koulua, syödä riittävästi, harrastaa sekä nukkua yönsä turvassa. Vaikka Suomestakin valitettavasti löytyy lapsia, jotka eivät saa syödä, nukkua tai peseytyä riittävästi, on suomalaisilla lapsilla suurimmat haasteet sekä puutteet tarvehierarkian ja hyvinvoinnin peruspilarien ylimmillä, henkisen hyvinvoinnin tasoilla. Monilla on heikko itsetunto sekä itsetuntemus, haasteita sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä tunteiden ilmaisussa ja käsittelemisessä. Sosiaali- ja terveysministeriön (2011, 12–13) selvityksen mukaan oppivelvollisuusikäisten terveyden ja hyvinvoinnin suurimpia haasteita ovat terveystottumuksiin ja elämäntapaan liittyvät seikat sekä psykososiaaliseen hyvinvointiin liittyvät ongelmat, kuten mielenterveyden sekä käytöksen häiriöt.

Yksi huolestuttavimmista Suomessa havaituista hyvinvointitekijöistä ovat sosioekonomiset terveys- ja hyvinvointierot perheiden välillä. Perheiden vanhempien väliset erot vaikuttavat lasten ja nuorten hyvinvointiin sekä kehitykseen tiedollisten resurssien, taloudellisten mahdollisuuksien, psykososiaalisten voimavarojen, sairauksien ja toimintakyvyn alenemisen aiheuttamien rajoitteiden ja mallioppimisen kautta. (Laatikainen, Mäki & Kaikkonen 2013, 24.) Lapsuuden elinoloilla ja olosuhteilla on merkittävä vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin hänen koko elämänsä ajan (Kaikkonen, Mäki, Laatikainen & Linnanmäki 2012, 21–22).

#### 4.3 Lasten henkinen hyvinvointi

Henkinen hyvinvointi muodostuu ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Voidaan siis ajatella, että ihminen voi henkisesti hyvin, kun kaikki hänen hyvinvointinsa peruspilarit ja -tarpeet ovat riittävästi tyydytettyjä. Henkinen hyvinvointi on kompleksinen järjestelmä, joka alkaa kehittyä jo lapsen sikiövaiheessa. Siihen vaikuttavat muun muassa se, millaisen geneettisen ja biologisen pohjan sikiö kasvulleen on saanut, ja miten äidin raskausajan terveys ja toiminta sikiöön vaikuttavat. Syntymän jälkeen lapsen henkisen hyvinvoinnin peruspilarit rakentuvat vuorovaikutuksessa häntä hoitavien ihmisten kanssa. (Almqvist 1996, 10–13.)

Kehityopsykologiassa puhutaan psykologisesta syntymisestä, jolla tarkoitetaan minän syntymää lapsen elämän kolmen ensimmäisen vuoden aikana. Minällä taas tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta persoonastaan. Se on psyykkisten toimintojen monimutkainen kokonaisuus, joka on osa ihmisen persoonallisuutta. (Kalliopuska 2005, 127, 160.) Plummer (2007, 12) toteaa, että minä on meidän sisäinen kuvamme itsestämme aina kulloisenakin aikana. Tämä kuva sisältää sekä fyysisen kuvan itsestämme että kykymme, asenteemme ja uskomuksemme.

Minän kehitys laajentuu käsittämään ihmisen koko henkistä kehitystä: persoonallisuutta, minäkuvaa, itseluottamusta ja -arvostusta, itsetuntoa sekä monia muita minän osa-alueita. Sen kehitykseen vaikuttavat raskausajan tapahtumat, äidin terveys ja käyttäytyminen, myöhemmin vauvan oma terveys sekä temperamentti ja hoiva sekä huolenpito. Erityisen pohjan henkisen hyvinvoinnin ja minän terveille kehittymiselle lapsi muodostaa vuorovaikutuksessa häntä hoitavien ihmisten ja etenkin äidin tai sylihoitajan kanssa. Minä kehittyy, muotoutuu, muuttuu ja monipuolistuu ihmisen kasvaessa ja jatkaa muotoutumistaan ihmisen koko elämän ajan. Minän kehittymiselle on välttämätöntä vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. (Almqvist 1996, 10–13; Keltinkangas-Järvinen 2003, 97–98, 100.)

Merkittäviä osa-alueita ihmisen henkisessä hyvinvoinnissa ovat itsetunto sekä sosiaaliset suhteet. Seuraavassa alaluvussa 4.2.1 käsitellään itsetunnon sekä sosiaalisten suhteiden merkitystä ihmisen hyvinvointiin sekä näiden kahden osa-alueen yhteyttä toisiinsa.

#### 4.3.1 Itsetunto

Itsetunto on ihmisen persoonallisuuden olennainen osa, joka on ihmisen sisäinen tunne siitä, että hän on hyvä ja arvokas. Ihminen luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta. Itsetunnon vaihtelu tilanteittain ja kausittain on normaalia: Pettymykset ja epäonnistumiset laskevat itsetuntoa, ja onnistumiset sekä hyvät kokemukset nostavat sitä. (Keltinkangas-Järvinen 2003, 16, 30–31.)

Keltinkangas-Järvisen (2003, 17–23) mukaan hyvä itsetunto on

1. tunnetta, että on hyvä
2. itseluottamusta ja itsensä arvostamista
3. oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena
4. kykyä arvostaa muita ihmisiä
5. itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä
6. epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä.

Itsetunto ei ole samaa kuin itsevarma esiintyminen tai ulkoinen menestyminen. Sillä ei tarkoiteta pelkkää itsevarmuutta ja itsensä näkemistä ainoastaan positiivisena. Itsetunnolla ei tarkoiteta myöskään sosiaalista rohkeutta eikä itsekkyyttä. (Keltinkangas-Järvinen 2003, 75–81.)

Itsetunnolla on jo pitkään havaittu olevan yhteys ihmisen henkiseen hyvinvointiin (Keltinkangas-Järvinen 2003, 13; Plummer 2007, 12). Itsetunto vaikuttaa mielenterveyteemme, hyvinvointiimme sekä siihen, miten olemme toisten kanssa vuorovaikutuksessa (Toivakka & Maasola 2011, 15).

Itsetunto muodostuu niistä kokemuksista, joita ihminen saa muilta ihmisiltä sekä ympäristöltään. Lapsen itsetunto alkaa kehittyä minän kehittymisen rinnalla. Hänen vanhemmillaan sekä häntä hoitavilla ihmisillä on erittäin suuri merkitys siinä millaiseksi hänen itsetuntonsa kehittyy: millaisena he lasta pitävät, miten he häneen ja hänen suorituksiinsa suhtautuvat ja miten he lasta kannustavat (Keltinkangas-Järvinen 2003, 123; Toivakka & Maasola 2011, 16).

Lapsen kasvaessa itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat hänen lähiympäristönsä sekä instituutiot, joissa hän on osallisena. Koulu, harrastukset sekä kaveriporukat vaikuttavat siihen, millaiseksi lapsen itsetunto muodostuu. Lapsi on pitkään herkkä tulkinnoille, joita hän muodostaa muiden ihmisten kommenttien ja reaktioiden pohjalta: hän arvioi itseään ja taitojaan muilta saamansa palautteen kautta. Vasta paljon myöhemmin, kasvaessaan aikuisemmaksi, hän oppii vähitellen arvioimaan itseään realistisemmin ulkoisesta palautteesta riippumatta. (Keltinkangas-Järvinen 2003, 123; Plummer 2007, 12.)

Ihmisen mielialojen, tunteiden ja itsetunnon välillä tapahtuu vuorovaikutusta. Itsetunto heijastuukin usein mielialana ja tunteina. Mikäli ihmisen itsetunto on heikko, hetkelliset mielialanvaihtelut sekä epäonnistumiset vaikuttavat hänen itsearviointiinsa sekä omanarvon tunteeseensa voimakkaasti. (Keltinkangas-Järvinen 2003, 35–36.)

Oman elämän hallinnan tunne kulkee myös käsi kädessä itsetunnon tason kanssa. Jos ihmisen itsetunto on hyvä, hän kokee voivansa vaikuttaa elämäänsä. Vastaavasti huono itsetunto saa aikaan tunteen elämän hallitsemattomuudesta, joka muun muassa vaikeuttaa päätöksentekoa omaan elämään vaikuttavissa asioissa. (Keltinkangas-Järvinen 2003, 36.)

Sosiaaliset taidot sekä kyky tulla toimeen ihmisten kanssa on kytköksissä itsetuntoon. Itsetunnoltaan vahva ihminen arvostaa muita ihmisiä ja osaa ottaa heidät huomioon. Hän on aidosti kiinnostunut muiden mielipiteistä ja ottaa ne huomioon omissa kannanotoissaan. Heikko itsetunto saa ihmisen usein kääntymään itseensä, hän pyrkii saamaan nostatusta itselleen ja muiden kanssa oleminen on usein hänelle raskasta. Heikon itsetunnon on katsottu olevan syynä usein myös aggressiiviseen käyttäytymiseen. (Keltinkangas-Järvinen 2003, 36–37.)

Lasten itsetunnon kannalta erittäin merkittävää on se, että itsetunnon on katsottu vaikuttavan oppimiseen ja koulumenestykseen. Jotkut tutkijat ovat jopa sitä mieltä, että itsetunto on merkittävin koulumenestyksen selittäjä (Gurney ref. Plummer 2007, 12). Vaikutus voi olla myös päinvastainen: koululla on hyvin suuri vaikutus lapsen itsetunnon kehittymiseen etenkin ensimmäisinä kouluvuosina. Hyvä itsetunto ei suoraan tarkoita

hyvää koulumenestystä eikä huono itsetunto heikkoa, vaikka usein näin on huomattu olevan.

Suomalaisessa kasvatusta ja koulukulttuurissa terveen itsetunnon kehityksen tukemista pidetäänkin niin tärkeänä, että se on kirjattu useiden opetussuunnitelmien perusteisiin. Kuitenkaan hyvät ja hienot tavoitteet sekä arvot eivät aina toteudu kun koulut sekä kasvatusinstituutiot eivät syystä tai toisesta pysty tukemaan lapsen tervettä itsetunnon kehitystä yksilön tarpeiden mukaisesti (Toivakka & Maasola 2011, 16).

Suomessa tehdyn laajan tutkimuksen mukaan suomalaisten lasten itsetunto vaikutti sen hetkisen koulumenestyksen lisäksi pitkälle tulevaisuuden koulumenestykseen. Peruskoulussa itsetunnon merkitys oli suurin, vähentyen aina lukioikään saakka. Tyttöillä sen merkitys oli suurempi peruskoulussa, mutta lukiossa sen sijaan poikien itsetunto heijastui koulumenestyksessä. Tutkimuksen tulokset osoittivat sen, että mikäli pojilla oli peruskoulun alkaessa riittävästi itsevarmuutta, he menestyivät hyvin. Tyttöillä sen sijaan menestys ei välttämättä liittynyt itsevarmuuteen: he saattoivat menestyä hyvin, vaikka eivät luottaneetkaan itseensä koulunkävijöinä. (Keltinkangas-Järvinen 2003, 40–43.)

Toivakan ja Maasolan (2011, 17) mukaan itsetunnon vahvistaminen on koko elämän mittainen prosessi, joka vaatii sekä itseltämme että läheisiltämme paljon välittämistä, hyväksyntää, huomion osoittamista, rakentavan ja kannustavan palautteen antamista sekä itsetuntoa vahvistavien työtapojen käyttämistä. Jokaiselle ihmiselle on tärkeää tulla hyväksytyksi omana itsenään.

#### 4.3.2 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot tarkoittavat oppimalla kehittyvää kykyä selvitä sosiaalisista tilanteista. Tämä tulee erottaa sosiaalisuudesta, joka usein sekoitetaan sosiaaliin taitoihin. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, joka kuvaa sitä, miten kiinnostunut ihminen on toisten ihmisten seurasta. Sosiaaliset taidot sekä sosiaalisuus ovat toisistaan riippumattomia: toisten seuraa rakastava ihminen voi kuitenkin olla varsin huono tulemaan ihmisten kanssa toimeen. Toisaalta ihminen voi olla hyvinkin kyvykäs sosiaalisissa tilanteissa, mutta pitää enemmän omasta rauhasta eikä erityisemmin nauti muiden seurasta. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 17.)

Sosiaaliset taidot, kuten edellisessä luvussa mainittiin, ovat läheisessä yhteydessä itsetunnon kanssa. Ne kehittyvät kokemusten ja kasvatuksen kautta minän kehityksen kanssa rinnakkain. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä solmia kontakti nopeasti monenlaisiin ihmisiin, keskustella ja olla luonteva heidän kanssaan. Sosiaalisesti taitava ihminen on kehittänyt itselleen valtavasti erilaisia toimintamalleja, joita hän osaa käyttää joustavasti tilanteesta riippuen. Hän on taitava löytämään ratkaisuja sosiaaliin ongelmatilanteisiin. Toimintamallit ovat aina kulloiseenkin tilanteeseen sopivia, rakentavia ja tehokkaita. Näin ollen sosiaalisesti taitava ihminen joutuu harvoin kahnauksiin ja niihin joutuessaan hän osaa selvit-

tää asian rauhanomaisesti ja asianmukaisesti. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 20–22.)

Sosiaaliin taitoihin yhdistyy myös eettinen ja moraalinen puoli. Rauhanomainen ja asianmukainen sosiaalisten tilanteiden selvittäminen ovatkin nimenomaan sosiaalisesti taitavan ihmisen merkki: monesti tilanteiden selvittäminen tehokkaasti ja toimivasti voi tarkoittaa myös eettisesti ja moraalisesti väärää toimintatapaa. Tämä näkyy aggressiivisena käytöksenä, joka on usein hetkellisesti toimiva tapa ja tilanteessa aggressiivisesti käyttäytyvän henkilön mielen mukainen. Ilman aikuisen ohjaavaa kasvatusta lapset oppivat helposti keskenään nimenomaan epäeettisen ja aggressiivisen toimintatavan. Lapsi huomaa saavansa tahtonsa läpi ja tilanteen ratkaistua henkistä ja fyysistä väkivaltaa käyttämällä. Mutta sanomattakin on selvää, ettei toimintatapa ole pitkällä aikavälillä kantava ja tehokas. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 23–25.)

Olen omassa työssäni, iltapäiväkerhon vastuuohjaajana saanut tavata huolestuttavan paljon 7–8-vuotiaita lapsia, joiden sosiaalisten tilanteiden ratkaisutaidot perustuvat nimenomaan aggressiiviseen käytökseen: toisen mollaamiseen suuriäänisesti sekä lyömiseen ja potkimiseen. Olen suorastaan hämmästynyt, miten monilla tämän ikäisillä lapsilla, sekä tytöillä että pojilla, on niin heikot sosiaaliset taidot ja kyky selvittää konflikteja puhumalla. Onkin mielestäni tärkeää opettaa lapsille jo pienestä pitäen, miten konflikteja ja pettymyksiä tulisi käsitellä. Keskustelutaitoja kuten oman näkökannan perustelua ja vuoron odottamista voi – ja pitääkin – harjoitella aikuisen opastamana.

## 5 TAIDELÄHTÖISTEN MENETELMIEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

”Kulttuuri ja taide edistävät kokonaisvaltaisesti ihmisen terveyttä ja hyvinvointia” todetaan Terveystieteiden tutkimuskeskuksen Kasvun kumppanit -internetsivuston otsikossa. Taidelähtöisten menetelmien avulla lapsi saa muun muassa mahdollisuuden tunneilmaisuun, itsetuntemuksen lisääntymiseen sekä sosiaalisten taitojen kehittymiseen (Kasvun kumppanit 2014).

Taidelähtöisillä menetelmillä tarkoitetaan Känkäsen (2013, 75) mukaan toimintaa, jossa yksilön terveyttä ja hyvinvointia pyritään lisäämään muun toiminnan, kuten hoidon tai kuntoutuksen lisäksi taiteen ja kulttuurin keinoin ja jossa haetaan taiteen avulla uusia näkökulmia vaikeasti lähestyttäviin asioihin ja ilmiöihin. Taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä voivat olla esimerkiksi kuvataide, musiikki, sanataide, teatteri, sarjakuva, tanssi, askartelu ja käsityöt.

Opetusministeriö julkaisi vuonna 2010 merkittävän teoksen: ”Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014”, jonka myötä suuri joukko eri alan toimijoita lähti toteuttamaan viisivuotista, valtakunnallista toimintaohjelmaa, jossa on kolme painopistettä (Liikanen 2010, 25–26):

1. Kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristön edistäjinä
2. Taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa
3. Työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin

Taide ja kulttuuritoiminta ovat perusedellytyksiä sille, että ihminen kokee elämänsä mielekkääksi ja merkitykselliseksi sekä itsensä arvokkaaksi ja hyvinvoivaksi. Tärkeää on kokea ja nauttia taiteesta sekä kulttuurista ja toimia sekä tuottaa itse taidetta ja kulttuuria esimerkiksi taideharrastuksen parissa. Toimintaohjelman vision mukaan: ”Jokaisella on oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus itse tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan riippumatta asuinpaikasta, elin- tai työympäristöstä; halunsa, toimintakykynsä ja luovien voimavarojensa mukaisesti; koko elämänsä aikana, myös vaihtuvissa elämäntilanteissa ja yhteisöissä.” (Liikanen 2010, 10, 25.)

Taide- ja kulttuuritoiminnan hyvinvointia edistävät ja tuottavat vaikutukset on huomattu Suomessa vähitellen niin, että nykyään ne on nostettu esiin ja niistä puhutaan jo aivan korkeimmilla hallinnon tasoilla. Muutos on kuitenkin tullut hitaasti ahkeran työn tuloksena, kun taiteen ja hyvinvoinnin yhteyttä tutkivia sekä selvittäviä hankkeita, projekteja ja tutkimuksia on tehty useiden eri tahojen toteuttamana, hyvin erilaisten kohde-ryhmien parissa ympäri Suomen. Ulkomailla, kuten Britanniassa ja Yhdysvalloissa, taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset ovat olleet jo paljon pidempään yleisesti tiedostettuja, ja esimerkiksi Yhdysvalloissa on terapeuttisella virkistystoiminnalla (therapeutic recreation) jo pitkät perinteet ja käytettävissä on paljon alan tutkimustietoa. (Känkänen 2013, 74–76.)

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -julkaisussa listataan useita alan tutkimuksia sekä selvityksiä tehneitä tahoja. Ei liene merkityksellistä tässä työssä esitellä niitä lukuisia hankkeita, projekteja, tutkimuksia ja muita selvityksiä, jotka ovat luettavissa muun muassa toimintaohjelmasta. Tämän työn kannalta merkityksellisiä ovat ne osoitetut vaikutukset, joita kulttuuri- ja taidelähtöisellä toiminnalla ihmisen hyvinvoinnille on. Seuraavassa onkin lueteltu lukuisista alan kirjallisuus- ja tutkimuslähteistä Liikasen (2010, 65–66) koostama kymmenen kulttuuri- ja taidelähtöisen toiminnan terveys- ja hyvinvointivaikutusta:

1. Kulttuuritoiminnan myötä koettu hyvinvointi ja elämänlaatu lisääntyvät.
2. Kulttuuri lisää yhdessäoloa, sosiaalista pääoma ja aktivoi kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa.
3. Kulttuuriharrastuksiin osallistumalla ihminen tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön, josta tarvittaessa saa tukea.
4. Kulttuuritoimintaan osallistumalla ihminen tuntee saavuttavansa jotakin ja hallitsevansa paremmin kohtaamiaan tilanteita sekä ympäristöään.
5. Taide- ja kulttuuriharrastusten myötä itsetunto vahvistuu uusien kokemusten, kommunikoinnin, avoimuuden ja empatian tunteiden myötä.
6. Aktiivinen kulttuuriharrastaminen pidentää odotettua elinaikaa.
7. Kulttuuriin osallistumisen on mitattu aiheuttavan fysiologisia muutoksia stressitasossa, verenpaineen laskuna ja hormonaalisina tasoina.

8. Kulttuuri, taide ja sosiokulttuurinen toiminta vaikuttavat muisti- ja aivo-toimintoihin myönteisesti.
9. Kulttuurin myötä työhyvinvointi lisääntyy.
10. Luonto ja rakennettu ympäristö vaikuttavat hyvinvointiin.

Taide- ja kulttuuritoiminta soveltuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä tukemiseen usealla eri tasolla, erilaisissa yhteyksissä sekä toimintaympäristöissä. Taidetta ja kulttuuria voidaan käyttää niin ennaltaehkäisevänä, kuntouttavana kuin parantavanakin toimintana. Liikanen (2010, 27–28) erottelee taiteen sovellusalueet seuraavalla tavalla:

1. Ehkäisevä ja ennakkoiva työ sekä osallisuuden lisääminen, johon kuuluvat muun muassa:

- ihmisen itsenäisesti ja aktiivisesti harrastama ja ohjattu toiminta, kuten kouluissa tehtävä taide- ja kulttuuriperintökasvatus
- harrastus ja kulttuurikäynnit
- toiminnalliset ryhmät
- sosiokulttuurinen innostaminen
- soveltava-, voimauttava-, ja yhteisötaide
- taide osana työhyvinvointia
- ITE-taide (Itse Tehty Elämä –nykykansantaide).

2. Hoito- ja hoivatyö sekä kuntoutuminen, jossa taide- ja kulttuuritoiminta on osana hoiva- ja kuntoutussuunnitelmia. Tähän ryhmään kuuluvat muun muassa

- hoitoon ja kuntoutukseen integroitu sosiokulttuurinen työ
- yksilö- ja ryhmäterapian menetelmänä erilaiset luovat terapiat
- taide- ja kulttuuri työterveyshuollon sekä opiskelijoiden ja koululaisten terveydenhuollon menetelmänä.

3. Lääketiede ja psykiatria, joissa taide on osana lyhyt- tai pitkäkestoista psykoterapiaa.

Kuten lukuisista erilaisista sovellusalueista voi päätellä, taide- ja kulttuuri-toimintaa ohjaavat hyvin monen eri ammattikunnan edustajat, kuten taiteilijat, opettajat, hoitajat, terapeutit, psykiatrit sekä ohjaustoiminnan artonomit.

Lasten kanssa tehdään taide- ja kulttuurityötä myös kaikilla edellä mainituilla sovellusalueilla. Kouluissa sekä harrastus- ja kulttuuritoiminnassa tehtävä työ on avointa kaikille lapsille. Kuntoutukseen ja hoidolliseen työhön sekä psykiatriseen taidetoimintaan osallistuvalla lapsella on yleensä jokin haaste, oireyhtymä, sairaus tai vamma, jonka vuoksi toiminta on heille avointa. Ei tule kuitenkaan unohtaa, että jokainen lapsi tarvitsee ja ansaitsee tasa-arvoisen mahdollisuuden osallistua taide- ja kulttuuritoimintaan. Se kehittää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, itsetuntemusta, itsetuntoa sekä opettaa elämässä tärkeitä taitoja kuten sosiaalisia taitoja, muiden huomioon ottamista sekä rohkeutta vaikuttaa omaan elämään.

Seuraavassa luvussa esitellään Tilke.-menetelmää ja sen sijoittumista taiteen ja hyvinvoinnin sovellusaluekentällä. Lisäksi luvussa käsitellään Til-

ke.-menetelmän ja sen sisällä tehtävän ilmaisullisen sekä luovan toiminnan vaikutuksia lapsen henkiseen hyvinvointiin.

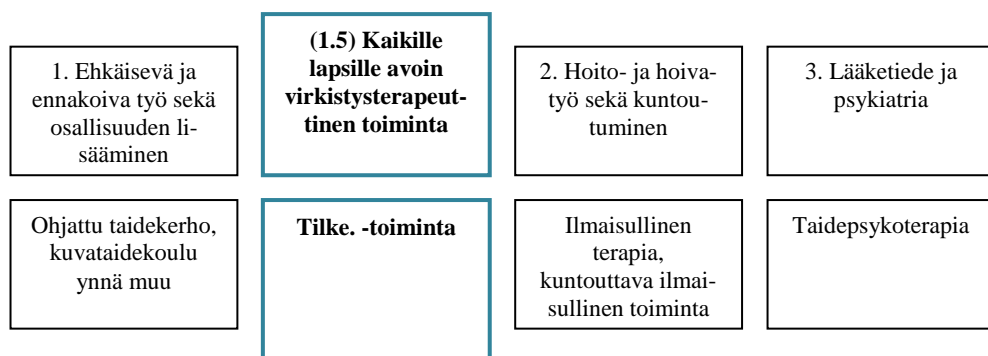
## 6 TILKE.-MENETELMÄ LAPSEN HENKISEN HYVINVOINNIN TUKENA

Tilke. on lapsilähtöinen ohjausmenetelmä, jossa yhdistyvät terapeuttinen ilmaisu sekä luova leikki. Tilke.-menetelmää käytetään Tilke.-kursseilla. Kursseja on erilaisia sen mukaan, mitä luovaa ja ilmaisullista taidemenetelmää kulloisellakin kurssilla pääasiassa käytetään. Jokaisella kurssilla yhdistetään useita erilaisia taidemenetelmiä sekä leikkiä hauskaksi ja ajatuksia herättäväksi ohjauskokonaisuudeksi. Erilaisten taide- ja kulttuurimenetelmien yhdistäminen johdonmukaiseksi kokonaiseksi luovaksi ja terapeuttiseksi prosessiksi tekeekin Tilke.-menetelmästä erityisen.

Tilke.-kurssi rakennetaan aina asiakkaan tarpeiden ja toiveiden pohjalta, jolloin toiminta edistää mahdollisimman hyvin terapeuttisia tavoitteita, kuten lapsen henkisen hyvinvoinnin kasvua: itsetunnon myönteistä kehitystä sekä sosiaalisten taitojen karttumista. Tilke.-kurssilla lapsi saa kokea onnistumisen sekä ilon tunteita, kun hän pääsee kokeilemaan rajojaan sekä luovuuttaan turvallisessa ja pienessä ryhmässä ammattitaitoisen ohjaajan johdattamana.

Tilke.-menetelmä ei ole terapiaa, vaan terapeuttista toimintaa: siinä pyritään saavuttamaan monitahoisia terapeuttisia vaikutuksia ja herättämään lapsen omaa luovuutta, jonka kautta hän saa mahdollisuuden tutkia ja oivaltaa uusia asioita itsestään sekä ympäröivästä maailmasta. Tilke.-menetelmä ei myöskään ole pelkästään luovan ilmaisun harrasteryhmä, koska toiminta on tavoitteellista virkistysterapeuttista toimintaa ammattitaitoisen ohjaajan, ohjaustoiminnan artenomina vetämänä.

Liikasen (2010, 27–28) kokoaman taiteen sovellusalue-erottelun perusteella Tilke.-menetelmän voidaan katsoa olevan jossain harrastetoiminnan ja terapian välimaastossa (Kuvio 3.). Toisaalta Tilke.-menetelmä on hauskaa, iloista, touhukasta ja virkistävää. Toisaalta taas se tukee lapsen tervettä henkisen hyvinvoinnin kasvua ja antaa eväitä tulevia elämän haasteita vastaan.



Kuvio 3. Tilke.-menetelmä taiteen hyvinvointia edistävällä sovellusareenalla (Liikasen 2010, 27–28).



Kuviossa 3. Tilke.-toiminta on asetettu ensimmäisen ja toisen sovellusalueen väliin. Tilke.-toiminta voisi olla myös kohdassa kaksi, mutta Liikasen (2010) määrittelyn mukaan toiseen kohtaan kuuluvat muun muassa kuntoutus, luovat terapiat kuten taideterapia sekä terveydenhuolto. Tilke.-toiminta voisi olla ilmaisullista terapiaa, mutta koska terapia sisältää monimutkaisia teoriapohjaisia elementtejä ja vaatii terapeutin koulutuksen saaneen henkilön ohjaajakseen, rajautuu Tilke.-menetelmä sen ulkopuolelle. Lisäksi Tilke.-menetelmässä keskitytään ensisijaisesti ongelmien ja haasteiden ennaltaehkäisyyn eikä niiden ratkaisuun tai parantamiseen, jolloin sen paikka on virkistysterauttisena ja luovana toimintana näiden kahden osa-alueen – harrastustoiminnan sekä terapian – välillä.

Luvussa viisi mainittu terapeuttinen virkistystoiminta (Mobily & Ostiguy 2004) sekä sen pohjalta Linda Levine Madorin (2010) kehittämä TTAP (Therapeutic Thematic Arts Programming) -menetelmä ovat tietyiltä osiltaan samansuuntaisia kuin Tilke.-menetelmä. Ne ovat toiminnallisia sekä ilmaisullisia menetelmiä monipuolisesti kuntouttavassa ja virkistävässä mielessä hyödyntäviä tavoitteellisia ohjelmia (program). Molemmissa näissä on oma teoreettinen taustansa ja niitä käytetään muun muassa kehitysvammaisten ja vanhusten kuntoutuksessa.

Brittiläinen puheterapeutti Deborah Plummer (2007; 2008) on perehtynyt luovien menetelmien johdonmukaiseen hyödyntämiseen lasten itsetunnon sekä sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Tämän opinnäytetyön ajatukset ovat hänen ajatustensa kanssa samankaltaisia. Plummerilta (2007; 2008) onkin ilmestynyt loistavia menetelmäoppaita, joissa menetelmiä perustellaan myös teoreettisesti. Hänen teoksiaan on listattu tämän opinnäytetyön liitteessä 1, johon on koottu muutamia hyviä menetelmäoppaita lasten luovan toiminnan ohjaamiseen liittyen.

Kuten luvussa 4.3.1 todettiin, on myös Suomessa huomattu lapsen terveen itsetunnon kehityksen olevan äärettömän tärkeä seikka. Myös sosiaalisten taitojen kehittymistä pidetään hyvin tärkeänä maailmassa, jossa on entistä tärkeämpää tulla toimeen muiden ja hyvin erilaistenkin ihmisten kanssa.

Toivakka ja Maasola (2011) ovat perehtyneet lapsen itsetunnon sekä sosiaalisten taitojen tärkeyteen ja koonneet kattavan menetelmäoppaan leikeistä ja harjoituksista, jotka tukevat näitä tärkeitä henkisen hyvinvoinnin osa-alueita. Kotka (2011) on taas puolestaan perehtynyt siihen, miten erilaisilla luovilla menetelmillä, kuten draamalla ja sadutuksella lapsi oppii ilmaisemaan tunteitaan turvallisessa ympäristössä. Myös Toivakan ja Maasolan (2011) sekä Kotkan (2011) teokset on laitettu liitteeseen 1.

## 6.1 Tilke.-menetelmässä käytettävien ilmaisullisten menetelmien vaikutus lapsen henkiseen hyvinvointiin.

Tilke.-menetelmässä käytetään neljää ensisijaista päämenetelmää (esitelty opinnäytetyön osassa kaksi) ja useita muita taide- ja kulttuurimenetelmiä näiden päämenetelmien tukena ja lisänä. Jokaisella näistä päämenetelmistä on pitkät perinteet, teoreettiset toimintaperiaatteet sekä tutkittua tietoa menetelmän taiteellisista, pedagogisista sekä terapeuttisista vaikutuksista ja

mekanismeista. Tässä luvussa keskitytään kuvaamaan eri taidemuotojen ja niiden yhdistämisen vaikutuksia lapsen hyvinvointiin.

Tilke.-menetelmässä uskotaan, että jokainen käytettävistä ilmaisullisista taidemenetelmistä on yhdessä enemmän kuin yksin. Tätä samansuuntaista ajatusmaailmaa on myös esimerkiksi ekspressiivisen taideterapian sekä monitaiteellisten terapioiden piirissä. Näissä kaikissa käytetään useampaa kuin yhtä taidemenetelmää terapiaprosessissa, ja taiteiden välisellä suhteella uskotaan olevan prosessiin vaikuttavia erityisiä piirteitä. Natalia Rogers (1993) on kehittänyt termin: luova yhteys, joka tarkoittaa taiteiden välistä vuorovaikutusta. Hänen mukaansa eri taidemuodot luontaisesti ruokkivat ja tukevat toisiaan. (Malchiodi 2010, 135.)

Taidetyöskentely, itseilmaisu ja ilmaisullinen toiminta ovat jo itsessään luovaa ja henkistä hyvinvointia lisäävää toimintaa, kuten jo edellä luvussa viisi todettiin. Aalto (2007, 174) toteaa kirjoituksessaan, että potilaan ja terapeutin suhde sekä luovan toiminnan tuoma lisämerkitys on oleellista, oli käytettävä taidemenetelmä ja terapiamuoto mikä tahansa. Samoja ajatuksia tuovat esiin myös Hentinen ja Rankanen (2009, 101): ”Psykoterapiatutkimuksen valossa terapeutin ja asiakkaan yhteistyöllä näyttää kuitenkin olevan suurempi vaikutus hoidon tuloksellisuuteen kuin millään yksittäisellä hoitomuodolla.”

Teatteri-ilmaisu on yksi mahdollinen tapa rakentaa ja käsittää maailmasuhdettaan, tutkia itseään, ympäristöään ja maailmaa. Se perustuu omiin kokemuksiin ja aistimuksiin, jolloin ensisijaisena on yksilön henkilökohmainen elämys ja kokemus tasokkaan teatteriesityksen sijaan. Teatteri-ilmaisu on erittäin tehokas itsetutkiskelun väline sekä myös loistava alusta harjoitella ryhmätöitä ja sekä luottamusta niin itseen kuin toisiinkin. (Vehkalahti 2008, 32.)

Tilke.-toiminnassa käytetään paljon erilaisia ilmaisullisia harjoitteita sekä teatteri-ilmaisu, koska ne sisältävät lukuisia eri tilanteisiin ja tarkoituksiin sopivia leikkejä sekä harjoituksia. Lisäksi draamaa, pantomiimia sekä improvisaatioharjoituksia voidaan soveltaa usein eri tavoin monenlaisiin teemoihin. Esimerkiksi lyhyen improvisaatioesityksen voi luoda mistä lähtökohdista tahansa: ohjaajan antamasta aiheesta tai aivan mistä tahansa aiheesta, joka liittyy esimerkiksi päivän aiheeseen, edelliseen harjoitukseen tai tehtyyn taiteelliseen työhön tai musiikkiin.

Kuvallista ilmaisua käytetään Tilke.-menetelmässä monipuolisesti eri tavoin sekä eri lähtökohdista. Sitä voidaan käyttää päämenetelmänä sekä monen muun taidemenetelmän tukena. Kuvalliseen ilmaisuun voidaan helposti liittää musiikkia, liikettä, kehollista sekä teatteri-ilmaisu: oikeastaan mitä tahansa muuta taidemenetelmää. Yhdistettynä muihin menetelmiin, se antaa paljon lisää näkökulmia käsiteltävään aiheeseen. Malchiodin (2010, 15) mukaan jopa hyvin yksinkertainen piirustustehtävä tarjoaa ainutlaatuisia ilmaisumahdollisuuksia, jotka täydentävät ja voivat auttaa lasta ilmaisemaan sanallisen kerronnan ulottumattomissa olevia asioita.

Taideterapiassa prosessi on paljon merkityksellisempi kuin sen aikana syntynyt lopputuotos, ja kaikilla ihmisillä on kyky ilmaista itseään luovasti. Taiteen tekeminen on luova prosessi, jolla on parantavia sekä elämää ylläpitäviä ominaisuuksia ja se toimii ajatusten sekä tunteiden non-verbaalina ilmaisumuotona. (Malchiodi 2010, 14–15.)

Myös Tilke.-toiminta perustuu näkemykseen, jossa prosessin aikaansaama lopputuote: piirros, näytelmä, kollaasi, musiikkikappale tai mikä tahansa muu tuotos on toissijainen itse prosessiin nähden. Ei voi kuitenkaan ohittaa sitä, että lopputuotteella on tekijälleen tai tekijöilleen varmasti suuri merkitys myös taiteellisessa mielessä, jolloin sitä tulee myös kunnioittaa. Tavoitteena on kuitenkin ilon ja onnistumisen tunteiden kokeminen, ja näiden tunteiden saavuttaminen on mahdollista sekä prosessin että sen lopputuotoksen myötä.

Musiikkia käytetään terapeuttisesti monissa erilaisissa tilanteissa ja toimitaessa erilaisten ryhmien kanssa. Sen avulla lasta voidaan auttaa ilmaistamaan itseään, rentoutumaan tai löytämään itsestään uusia puolia ja näkemyksiä. Musiikkiterapiassa käytetään hyväksi musiikissa itsessään jo valmiiksi olevaa terapeuttista vaikutusta, jolla on tutkitusti hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. (Ahonen 2000, 22, 30.)

Myös musiikkiterapia nojaa siihen käsitykseen, että prosessi on tuotosta ja käytettyä tekniikkaa paljon tärkeämpi. Musiikkitoiminnan avulla lapsi voi oppia esimerkiksi sosiaalisia, kognitiivisia, motorisia tai tunne-elämän taitoja. Terapiassa käytettäviä menetelmiä on useita: musiikin kuuntelu, improvisaatio soittimin, laulaminen, laulujen tekeminen ja liikkuminen. (Ahonen 2000, 22, 178.)

Tilke.-toiminnassa musiikilla on myös suuri rooli niin omana päämenetelmänään kuin yhdistettynä muihin taidemenetelmiin ja leikkeihin. Sen lisäksi useimmissa leikeissä ja harjoituksissa musiikki soi taustalla ja antaa toiminnalle tunnelmaa, rytmiä ja suuntaa. Ahosen (2000, 195) mukaan lapset nauttivat muun muassa musiikkimaalauksesta, jossa maalaus tehdään musiikin pohjalta; johdetusta mielikuvitusmatkasta, jossa musiikki soi taustalla ja ohjaaja lukee mielikuvitusta herättävän sekä usein rentouttavan tarinan; ja liikkumisesta musiikin tahtiin. Nämä kaikki, sekä moni muu musiikillinen leikki ja harjoitus kuuluvat myös Tilke.-menetelmän menetelmäpankkiin.

## 6.2 Tilke.-menetelmässä käytettävän luovan leikin vaikutus lapsen henkiseen hyvinvointiin

Leikkiminen ja itsensä ilmaisu kokonaisvaltaisesti kehon avulla on kaikille lapsille luontainen tapa toimia. Leikki on tärkeää lapselle: se on mielikuvituksen käyttämistä ja siten läheistä sukua luovuudelle. Luovassa prosessissa leikkijä kokee mielihyvää, iloa ja onnistumista. Leikki kehittyy lapsen kokonaiskehityksen rinnalla, ja se on tärkeä osa muun muassa kognitiivista, kielellistä, emotionaalista sekä sosiaalista kehitystä. (Eklund & Janhunen 2005, 85; Hiitola 2000, 7–8.)

Leikki mahdollistaa tosielämän kokeilun ja tutkiskelun turvallisesti ja luovasti. Oli leikki sitten vapaata tai ohjattua, se kehittää monia elämässä tarvittavia taitoja. Leikissä lapsi harjoittelee erilaisia rooleja ja taitoja, mutta myös tosielämän kokemuksiaan: leikki on turvallinen tapa käsitellä erilaisia elämän asioita. (Eklund & Janhunen 2005, 85.)

Leikkiminen on itsessään luova ja terapeuttinen ilmiö, mutta aikuisen ja lapsen välisenä tavoitteelliseksi terapeuttiseksi toiminnaksi kehitettynä se auttaa myös lapsia, joilla leikki on omien ikävien kokemusten vuoksi vaurioitunut. Vaurioitunut leikki on kaavamaisista, toistuvaa sekä ilotonta. Tilanne voi olla myös niin vaikea, että leikki puuttuu lapselta kokonaan. Ohjattuna leikki on lapselle turvallinen ja hän voi käsitellä itselleen vaikeita asioita, kuten pelkojaan aikuisen kanssa. (Eklund & Janhunen 2005, 85; Hiitola 2000, 14.)

Tilke.-toiminnassa leikkiä käytetään hyvin paljon kaikkeen muuhun luovaan ja taiteelliseen toimintaan yhdistettynä. Leikin myötä lapsen on helpompaa käsitellä asioita ja jäsentää maailmaa. Lisäksi se herättelee iloista ja luovaa ilmapiiriä, ja yhdistää ryhmän jäseniä toisiinsa.

### 6.3 Ryhmätoiminnan vaikutus lapsen henkiseen hyvinvointiin

Tilke.-toiminta on enintään kymmenen lapsen pienryhmässä tapahtuvaa toimintaa, jossa ryhmällä on suuri merkitys yksilön ja koko prosessin kannalta. Ryhmän merkitys kasvaa aina kurssin edetessä, ja prosessin yhtenä tavoitteena on saada ryhmästä hyvin yhtenäinen ja turvallinen sekä ryhmäläisten toisiaan tukeva ja rohkaiseva toimintayksikkö.

Ryhmässä toimiminen kehittää monia tärkeitä taitoja kuten ryhmätyötaitoja, toisten huomioon ottamista, malttia sekä itsetuntemusta (Vehkalahti 2008, 20–21). Ryhmäkeskeisiä ja ryhmätyötaitoja ovat sellaiset taidot, jotka edistävät ryhmän jäsenten keskinäisiä suhteita sekä yhteistä toimintaa, kuten taito luoda ja ylläpitää hyvää ilmapiiriä, osoittaa empatiaa sekä hallita ja ratkaista erilaisia konfliktitilanteita. Ryhmässä toimimista edesauttaa myös taito kuunnella ja havaita sekä tulkita nonverbaalia viestintää. (Toivakka & Maasola 2011, 35.)

Ryhmässä toimiminen, leikkiminen ja yhteisten tehtävien tekeminen edistää siis useita myöhemmin elämässä tärkeitä ryhmätyötaitoja sekä sosiaalisia taitoja. Kuten luvussa 4.3.2 kuvattiin, sosiaaliset taidot ovat monilta osin samoja kuin edellä esitetyt ryhmässä työskentelyn taidot. Lisäksi ryhmä parhaimmillaan tukee ja inspiroi yksilöä prosessin aikana ja toisin päin.

Ryhmätoiminta on monitahoinen prosessi, joka on varmasti myös enemmän kuin ryhmän muodostavat yksilöt. Monissa terapiamuodoissa käytetään ryhmässä työskentelyä, koska sen nähdään tuovan prosessiin aina jotain lisää kuin vain yhden asiakkaan kanssa työskenneltäessä. Vehkalahti (2008, 33) toteaa teatteri-ilmaisun ryhmätyöskentelyyn liittyen, että vaikka työtä tehdään ryhmässä, silti jokainen ryhmäläinen kokee asiat ja tilanteet ilmaisuharjoitteissa omalla tavallaan ja ilmaisee niitä myös yksilöllisesti.

Ryhmän onkin tärkeää luoda turvallinen ympäristö, jossa jokainen saa mahdollisuuden havainnoida ja ilmaista omaa kokemustaan ja näkemystään. ”...itseluottamus kehittyy luottamuksellisessa ilmapiirissä, jossa yksilöä ei ulkopuolelta arvioida.” (Way ref. Vehkalahti 2008, 33.)

#### 6.4 Ohjaajan merkitys sekä vaikutus Tilke.-toiminnassa

On mahdotonta vastata kaiken kattavasti kysymykseen: ”Millainen on hyvä ja oikeanlainen ohjaaja?” Ohjaajia on lukemattomissa eri toimintaympäristöissä ohjaamassa ihmistä hänen elämänsä eri vaiheissa. Ohjausmenetelmien kirjo on äärettömän laaja kattaen hyvin erilaisia menetelmiä aina taide- ja kulttuurimenetelmistä urheilu- ja liikuntalajeihin saakka. Myös ohjaajan rooli sekä ohjaustyylit ja -tavat ovat alati tilanteen, ohjaajan ja asiakkaan mukaan vaihtuvia. Ohjaajan sopivuuden ja hyvyden määrittäneet asiakasryhmän ja tilanteen lisäksi se, miten ohjaaja valmistautuu tilanteeseen, hallitsee käytettävät menetelmät ja tuntee asiakasryhmänsä. Lisäksi on monia muita ominaisuuksia, jotka määrittävät hyvää ohjaajuutta. Tässä luvussa keskitytään ainoastaan niihin ominaisuuksiin, piirteisiin sekä toimintatapoihin, jotka ovat Tilke.-ohjaajalle tärkeitä ja oleellisia.

Tilke.-menetelmässä hyvää ohjaajuutta tarkasteltaessa on otettava huomioon ensinnäkin asiakasryhmä: 6–12-vuotiaat lapset ja erityislapset sekä toiseksi toiminta: terapeuttinen, taiteellinen ja luova toiminta. Lasten ohjaajalta odotetaan tietynlaisia ominaisuuksia ja terapeuttisen, taiteellisen ja luovan toiminnan ohjaajalta taas aivan erityisiä ominaisuuksia.

Vehkalahti (2008, 42) pohtii lasten teatteri-ilmaisun ohjaajan työtä ja roolia: ”Hän (ohjaaja) kantaa vastuun esityksestä, myös ryhmästä kokonaisuutena ja jokaisesta ryhmäläisestä yksilönä. Tämä vaatii ohjaajalta havaintokykyä, taitoa asettua ohjattaviensa asemaan ja avarakatseista ymmärrystä.” Vehkalahti kiteyttää hyvin sen kokonaisvaltaisen tilanteen, jota ohjaajan tulee hallita ja ohjata: toiminnan, ryhmän sekä yksilön. Tämä neilösuhde toiminnan, ryhmän, yksilön ja ohjaajan välillä on myös merkityksellinen Tilke.-menetelmässä.

Lasten teatteri-ilmaisun ohjaajalle tärkeitä ominaisuuksia ovat oma innostuneisuus sekä kiinnostus ohjattavia ja heidän tekemäänsä työtä kohtaan, elämäkokemus ja laaja-alainen sivistys. Vastavuoroisuus sekä oma motivaatio ovat myös merkittäviä seikkoja. Tärkeintä on kuitenkin se, että ohjaaja on täysin vilpittömä. Ohjaajan on tärkeää olla läsnä kokonaisvaltaisesti koko persoonallaan. (Vehkalahti 2008, 42–44, 50.)

Taideterapiassa terapeutin ja asiakkaan välinen suhde on merkittävässä roolissa terapiaprosessin onnistumisessa. Terapeutti ja asiakas ovat suhteessaan tasa-arvoisia, mitä nimenomaan taiteen läsnäolo edesauttaa. Terapeutti helpottaa asiakkaan omaa itsehavainnointia taideilmaisun kautta. Terapiasuhte rakentuu luottamuksellisessa ilmapiirissä terapeutin hyväksyvässä ja rauhallisessa läsnäolossa. Läsnäolo onkin terapeutin tärkeimpiä ominaisuuksia, johon hänen tulisi aina ennen terapiatapaamista valmistautumisessaan virittäytyä. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2009, 101–102.)

Natalia Rogers on kehittänyt isänsä Carl Rogersin asiakaskeskeisen lähestymistavan sekä humanistisen ja ekspressiivisen taideterapian (luku 2.3) pohjalta asiakaskeskeisen ekspressiivisen taideterapian, jossa ohjaajan tärkeimpiä ominaisuuksia on olla empaattinen, avoin, rehellinen, yhdenmukainen ja välittävä (Rogers n.d.). Asiakkaan aktiivinen ja empaattinen kuunteleminen sekä yksilön hyväksyntä ovat myös tärkeitä taitoja asiakaskeskeisen lähestymistavan terapeutille (Malchiodi 2010, 82–83).

Edellä mainittujen oleellisten ominaisuuksien: vilpittömyyden, läsnäolon, empatian ja hyväksynnän lisäksi Tilke.-ohjaajan tärkein ominaisuus lienee kuitenkin ohjaajan sensitiivisyys eli herkkyyys aistia hänen asiakkaansa sen hetkisen kokonaisvaltaisen henkisen tilan. Tämän lisäksi sensitiivisyyteen kuuluu taito vastata sekä verbaalisesti että toiminnallisesti asiakkaan henkiseen tilaan sopivalla ja empaattisella tavalla.

## 6.5 Esimerkki Tilke.-kurssin tapaamiskerrasta

Seuraava esimerkki on opinnäytetyön tekijän käytännössä erään lapsiryhmän kanssa toteuttama ohjauskokonaisuus. Ryhmän lapset olivat entuudestaan tuttuja, 7–8-vuotiaita ja heitä oli yhteensä 15. Mukana tilanteessa oli myös apuohjaaja, mikä mahdollisti suuren lapsiryhmän kanssa tehtävät harjoitukset.

Seuraavassa esiteltävä ohjauskokonaisuus on hyvä esimerkki Tilke.-kurssin yhden tapaamiskerran (1,5 h) ohjauksen kulusta sekä siitä, miten erilaisia leikkejä ja taidemenetelmiä voidaan luovasti yhdistää kokonaiseksi prosessin omaiseksi työskentelyksi. Tässä esimerkissä teema liittyy talveen, mutta samaa ohjauskokonaisuutta voi yhdistää mielikuvitusta käyttäen mihin tahansa teemaan. Esimerkki sopii kurssin keskivaiheille, sellaiseen vaiheeseen, jossa ryhmäläiset ovat jo hieman tuttuja toisilleen.

Tapaamiskerran aluksi ryhmä kokoontuu ohjaajan johdolla aloitusrinkiin, jossa käydään läpi kaikki osallistujat vuorotellen siten, että jokainen saa kertoa samalla omia kuulumisiaan. Seuraavaksi ryhmä siirtyy miettimään ja keskustelemaan, millaisia ajatuksia heillä on talvesta. Todellisen ryhmän kanssa toteutetun ohjauksen keskustelussa kävi ilmi lasten ärtymys kylmää, pimeää ja loskaa kohtaan. Tuolloin elettiin kevät-talvea ja lunta oli hyvin vähän vuodenaikaan nähden. Lapset kokivat kylmyyden, pimeyden ja tuulen hyvin epämiellyttävänä ja he odottivat jo kovasti kesää.

Keskustelun jälkeen ryhmä nousee ylös ja aloittaa Lumimieshipan, joka on sovellus perinteisestä Rosvo ja poliisi -hipasta. Näin ryhmään saadaan elävyyttä, liikettä ja naurua. Leikkiä leikitään niin pitkään kuin osallistujat jaksavat tai korkeintaan kymmenen minuuttia.

Seuraava leikki on nimeltään Hytinää ja tutinaa, joka on sovellettu versio Maadoitus -harjoituksesta. Tässä leikissä leikkijät liikkuvat tilassa sokin sokin ja ohjaaja sanoo aina, kuinka paljon on pakkasta. Lasten tulee liikkua ja elehtiä koko kehollaan sen mukaan, kuinka paljon pakkasta sanotaan olevan.

Lämpöä ja iloa nostattavien leikkien myötä siirrytään yhteisen askartelutyön pariin. Ohjaaja antaa lapsille nähtäväksi erilaisia askartelutarvikkeita, liimaa, maaleja, kartonkeja, pumpulia, pakkausmateriaaleja, aaltopahvia, tyhjiä maitotölkkejä, vessa- ja talouspaperirullia, pahvilaatikoita ynnä muita kierrätysmateriaaleja. Kun lapset ovat nähneet askartelutarvikkeet, antaa ohjaaja lapsille tehtävän miettiä, millainen voisi olla ryhmän yhteinen, mahtava lumimaailma, jossa kaikki voisivat leikkiä yhdessä. Ohjaaja auttaa lapsia ideointityössä ja tarvittaessa jakaa töitä ja paikkoja. Ensimmäisesti ohjaaja kuitenkin kannustaa lapsia toimimaan yhdessä ja ilman aikuisen antamia toimintaohjeita ja käskyjä.

Todellisessa ryhmätilanteessa lapset lähtivät innoissaan askartelemaan erilaisia asioita noin 3 x 3 metriä suurelle aaltopahviselle alustalle. Osa lapsista maalasi alustaa, osa askarteli lumisia puita ja pieniä jäävuoria, osa liimaili iglujia ja osa lähti tekemään suurta lumista kallioluolaa pahvilaatikosta. Työhön tuli paljon erilaisia ja erinäköisiä alueita, jokaiselta jotakin.

Yhteiseen askartelutyöhön varataan aikaa noin tunti, mikä jälkeen ohjaaja alkaa ohjeistaa lapsia vähitellen lopettelemaan työnsä. Jos työ jää kesken, sitä voidaan jatkaa toisella kerralla. Tärkeintä on tässä kohtaa, että jokainen saa kuitenkin sen tärkeimmän tehtävänsä valmiiksi ja ehyeksi, jotta hän näkee oman työnsä tuloksen yhteisessä maailmassa.

Kun kaikki materiaalit ja työn jäljet on saatu siivottua pois, istuu koko ryhmä valmiin tai lähes valmiin työn äärelle. Tässä vaiheessa jokaisella on mahdollisuus kertoa siitä, mitä on työhön tehnyt ja mitä kokonaisuudesta ajattelee. Ohjaaja katsoo, että kaikki saavat rauhassa oman puheenvuoron ja tilaisuuden jakaa kokemuksiaan. Kun kaikki ovat halutessaan jakaneet ajatuksensa, ohjaaja pyytää vielä lapsia pohtimaan, mitä hän itse tekisi siinä maailmassa, jos voisi tällä hetkellä leikkiä juuri siellä. Kun lapset keksivät mitä hauskipia lumivuorelta pulkalla laskettelu ja iglussa jäätelöbaarin pitämisideoita, ohjaaja antaa lopuksi lapsille ajatuksia kotiin mietittäväksi: Voisiko niitä samoja mahtavia ideoita tehdä nyt oikeassa elämässä, ulkona tai sisällä, yksin tai kavereiden kanssa?

Lopuksi ryhmä siirtyy vielä lopetusrinkiin, jossa ohjaaja kertoo vielä, mitä tapaamiskerralla on tehty ja mitä asioita on noussut esiin. Hän kertoo myös lyhyesti, kuinka pian jälleen tavataan ja mitä sitten tehdään. Lopuksi hän antaa lapsille luvan poistua tilasta ja toivottaa mukavaa viikkoa/viikonloppua tai muuta vastaavaa.

Tähän teemaan liittyviä hyviä jatkoideoita seuraaville tapaamiskerroille on esimerkiksi talvien kierrätyssoitinten valmistus. Ryhmän kanssa voidaan tehdä myös Lumibiisi, jossa ohjaaja soittaa melodista soitinta, esimerkiksi ukulelea, pianoa tai kitaraa ja lapset keksivät joko ohjaajan itse kehittämän soitut pohjan tai valmiin melodian pohjalle uudet sanat. Itse tehtyjä soitimia voidaan käyttää oman kappaleen laulamisen yhteydessä.

## 7 OPINNÄYTETYÖN LOPPUTULOS

Tässä opinnäytetyössä oli tavoitteena kehittää Tilke.-menetelmän teoriausta ja tavoitteet sekä Tilke.-menetelmän konkreettinen sisältö. Lisäksi tavoitteena oli hahmotella niitä ominaisuuksia ja piirteitä, joita onnistuneen Tilke.-prosessin ohjaajalta vaaditaan. Työn lähtökohtana oli ajatus siitä, että tietyt kriteerit täyttävä, luova ja taiteellinen ryhmätoiminta tukee lapsen henkistä hyvinvointia, itsetunnon myönteistä kehitystä ja kartuttaa sosiaalisia taitoja.

Opinnäytetyön raportti muodostui kaksiosaiseksi. Työn ensimmäinen osa on julkinen sisältäen työn teoriaosuuden sekä esimerkin Tilke.-kurssin yhden tapaamiskerran toiminnasta. Työn toinen osa jää salaiseksi sen sisältäessä yrityksen liike- ja tuotesalaisuuksia. Toisessa osassa esitellään Tilke.-menetelmää sekä menetelmän perustan, joka koostuu teoriataustasta, tavoitteista sekä ohjaajan tärkeimpiä ominaisuuksia ja piirteitä sisältävästä luettelosta. Lisäksi toinen osa sisältää kattavan menetelmäpankin, joka on merkittävä osa yrityksen palvelutuotetta.

Opinnäytetyötä johdattavia kysymyksiä oli yhteensä neljä, joihin tässä opinnäytetyössä on pyritty vastaamaan monipuolisesti. Tässä luvussa esitetään opinnäytetyön lopputulos kootusti, vastaten työn alussa esitettyihin neljään kysymykseen aina kysymys kerrallaan.

1. Millainen on Tilke.-menetelmän teoreettinen tausta? Tilke.-menetelmän teoreettinen tausta koostuu useasta tässä opinnäytetyössä esitellystä teoreettisesta viitekehyksestä. Tilke.-menetelmä pohjaa humanistiseen maailmankuvaan ja psykologiaan. Tilke.-menetelmässä lapsi nähdään henkisenä, fyysisenä, sosiaalisena ja emotionaalisenä kokonaisuutena, joka pyrkii itse aktiivisesti vaikuttamaan omaan elämäänsä. Lapsi nähdään ja kuullaan omalla itsellään ja hänen mielipiteensä, toiveensa ja ajatuksensa otetaan huomioon toimintaa suunnitellessa ja päätöksiä tehdessä.

Tilke.-toiminta tähtää lapsen henkisen hyvinvoinnin ja etenkin terveen itsetunnon sekä sosiaalisten taitojen kehityksen tukemiseen. Tilke.-menetelmä pyrkii siihen, että jokainen lapsi saa kokea ilon ja onnistumisen tunteita taiteellisen ja luovan toiminnan välityksellä: tämä tukee hänen itsevarmuuttaan, rohkeuttaan sekä myönteistä kuvaa itsestään ja läheisistään.

Kokemuksellinen oppiminen ohjaa lapsen toimintaa ja häntä pyritään kannustamaan luovaan ja oma-aloitteiseen uusien asioiden ja ilmiöiden tutkimiseen erilaisten luovien menetelmien kautta. Asiakaskeskeisen näkemyksen mukaisesti Tilke.-toiminnassa lapsen kokemusta, ajatuksia ja kerron-  
taa kunnioitetaan sellaisenaan ja häntä autetaan oivaltamaan uusia asioita tukemalla hänen omaa reflektiivista pohdintaansa.

Positiivisen palautteen sekä kannustamisen merkitys on Tilke.-toiminnassa suuri: tämä ei tarkoita ylenpalttista ja turhista asioista ylistämistä, vaan ky-



se on siitä, että jokainen saa merkityksellistä positiivista palautetta hänen omalla tasollaan toimiessaan tavalla tai toisella onnistuneesti. Näin lapsi oppii, että pienikin asia on merkityksellinen ja siitä voi iloita, mikä taas edesauttaa muun muassa itsetunnon myönteistä kehitystä.

Tilke.-menetelmässä erilaisten taidemenetelmien nähdään tukevan toisiaan: yhdessä erilaiset taidemenetelmät (musiikki, kuvataide, teatteri-ilmaisu ym.) ovat enemmän kuin yksikään yksinään. Taide- ja kulttuurimenetelmiä pyritään käyttämään tarkoituksenmukaisesti, tavoitteellisesti, prosessinomaisesti ja aina toisiaan tukien.

2. Millaisia tavoitteita on Tilke.-menetelmässä? Tilke.-menetelmän tavoitteet on lueteltu kokonaisuudessaan opinnäytetyön toisessa osassa. Tavoitteita on kahdenlaisia: virkistäviä, kuten ilon ja onnistumisen kokemusten virittäminen; ja terapeuttisia, kuten terveen itsetunnon sekä sosiaalisten taitojen kehittymisen tukeminen.

3. Millaisia ominaisuuksia ja taitoja Tilke.-ohjaajalta vaaditaan tavoitteiden saavuttamiseksi? Opinnäytetyön toisessa osassa pohditaan syvällisesti Tilke.-ohjaajan merkitystä sekä roolia. Tilke.-ohjaajalta vaaditaan useita merkittäviä ominaisuuksia sekä piirteitä, joista tärkeimpiä ovat sensitiivisyys, vilpittömyys, läsnäolo, lapsen sekä hänen tuotostensa hyväksyminen ja empatia.

4. Mitkä ilmaisulliset sekä toiminnalliset harjoitukset, pelit, leikit ja tehtävät edistävät Tilke.-menetelmän tavoitteiden saavuttamista ja voidaan näin ollen sisällyttää menetelmäpankkiin? Tilke.-menetelmän kattava menetelmäpankki on kokonaisuudessaan opinnäytetyön osassa kaksi. Menetelmäpankki sisältää neljän eri pääluokan sisällä, kahdeksantoista alaluokkaan lajiteltuna noin 100 erilaista luovaa ja ilmaisullista leikkiä, harjoitusta ja tehtävää.

Leikit, harjoitukset ja tehtävät valikoituivat menetelmäpankkiin usean perusteen vuoksi: Kaikki valikoituneet leikit ja harjoitukset ovat sellaisia, jotka ovat käytännön tilanteissa hyviksi, toimiviksi ja mukaviksi havaittuja. Lisäksi kyseiset leikit ja tehtävät ovat helposti eri ryhmille ja eri teemoihin sovellettavissa: ne ovat lähes kaikki 6–12-vuotiaille sopivia. Pieni osa harjoituksista vaatii luku- ja kirjoitustaitoa, mutta niistäkin suurin osa on sovellettavissa piirtämis- tai kerrontatehtäväksi.

## 8 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä tiivistyy konkreettiseksi kaikki se, mitä olen ohjaustoiminnan koulutusohjelman ja aikaisempien viittomakielentulkin opintojeni sekä lasten parissa tehdyn työurani aikana oppinut ja pohtinut. Olen ohjaustoiminnan opintojeni alusta lähtien ohjannut koulutuspolkuani lasten ja erityislasten luovaan ja ilmaisulliseen ohjaamiseen. Opintopolkuni on tämän neljän vuoden aikana hakenut tarkennusta suuntaansa, mutta nyt viimeisen vuoden aikana se on löytänyt selkeän väylän ja päämäärän: oma yritys, joka keskittyy lasten luovan, ilmaisullisen ja terapeuttisen toiminnan ohjaamiseen.

Tämän opinnäytetyöprosessin myötä olen tehnyt valtavan ajatustyön pohiessani omaa ammatillisuuttani sekä ohjaajuuttani laajaa teoriataustaa vasten. Olen hämmästynyt, miten vähän ohjaajuuden ydinprosesseista ja ohjaajan piirteistä sekä ominaisuuksista on määrätietoisesti kirjoitettu. Ehkä näitä hienoisia prosesseja on niin vaikea tieteellisesti tutkia ja kuvata, että niin sanotun hyvän ohjaajan tunnusmerkit ovat jääneet lähinnä ohjaajien itsensä ajatusten ja mielipiteiden kirjaamiseen. Olisi erittäin jännittävää perehtyä syvällisesti ja pysähtyä tutkimaan niitä hienoja ohjaajan ja asiakkaan sekä luovan prosessin kommunikoinnin välisiä seikkoja, jotka lähtevät ohjaajan sisäisestä intuitiosta ja tekevät ohjausprosessista – terapeuttisesta tai pedagogisesta – onnistuneen.

Listasin luvussa 2.1 aikaisemmin tekemieni huomioiden pohjalta johtopäätökset: ”Kun ohjaan luovaa taide- tai kulttuurilähtöistä ryhmämuotoista toimintaa, jossa lapsi saa mahdollisuuden toteuttaa itseään kannustavassa sekä turvallisessa ilmapiirissä ja kokea onnistumisen sekä mielihyvän tunteita, ja ryhmän henki on kannustava sekä positiivinen, tukee toiminta lapsen henkistä hyvinvointia muun muassa itsetunnon myönteisen kehityksen sekä sosiaalisten taitojen karttumisen myötä.” En ollut näitä johtopäätöksiä tehdessäni vielä paljoakaan perehtynyt opinnäytetyötä varten lukemiini lähdeoteksiin, joista osittain jopa yllätyksekseni löysin vahvan ja teoriaperusteisen tuen johtopäätöksilleni. Olen ollut erittäin iloinen tästä löytöretkestä, jonka erilaisten teoreettisten lähdekirjojen ja -teosten parissa olen saanut kokea. Omat ajatukseni ovat saaneet teoreettisen ja uskottavan tuen, mikä on vahvistanut uskoa toimintaani sekä ammatillisuuteeni.

Tämä koko opinnäytetyöprosessi on ollut minulle hyvin merkittävä: se on kehittänyt ohjaajuuttani sekä ymmärrystäni ohjausprosessin monivaihtaisuudesta, lisännyt tietoa lasten henkiseen hyvinvointiin ja taiteen hyvinvointivaikutuksiin liittyen, mutta lisäksi se on merkittävällä tavalla konkreettisesti hyödyttänyt perusteilla olevan yritykseni tarpeita. Opinnäytetyön tuloksena syntyi paljon ajatuksia, huomattavasti selkeämpi kuva ohjaajuudesta sekä konkreettinen palvelutuote, joka on valmis markkinoitavaksi.

Työn seuraavassa vaiheessa Tilke.-menetelmä lanseerataan kokonaisuudessaan markkinoille. Vasta oikeassa elämässä ja usean eri ryhmän kanssa testattuna voidaan todella arvioida Tilke.-menetelmän toimivuutta ja hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Käytännön työssä selvinnee myös, miten Tilke.-menetelmän sisällä käytettävät eri taidemenetelmät tukevat toinen toistaan ja millaisilla luovien taidemenetelmien ja leikin yhdistelmillä saadaan kunkin asiakkaan tarpeisiin parhaiten vastaava Tilke.-prosessi.

Monet vaikutuksista voivat olla myös sellaisia, että ne tulevat esiin vasta pidemmän ajan jälkeen, lapsen kehityksen myötä. Saattaa käydä myös niin, ettei toiminnalla välttämättä ole suurempia vaikutuksia osallistujalle. Joka tapauksessa uskon vahvasti Tilke.-prosessin iloa ja onnistumisen tunteita sekä henkistä hyvinvointia lisääviin vaikutuksiin, enkä malta odottaa sitä hetkeä, kun ensimmäinen Tilke.-ryhmä aloittaa toimintansa.

## LÄHTEET

- Aalto, S. 2007. Luovuusterapiat hoitomuotona. Teoksessa Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, 173–178.
- Almqvist, F. 1996. Bio-psykososiaalinen viitekehys. Teoksessa Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 10–13.
- Eklund, K. & Janhunen, T. 2005. Leikin ja toiminnan lapset. Teoksessa Janhunen, T. & Sirkka S. (toim.) Miten käytän toiminnallisia menetelmiä?. Tampere: Resurssi, 84–94.
- Hakomäki, H. 2007. Tarinasäveltämisen taito. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Hiitola, B. 2000. Parantava leikki. Helsinki: Tammi.
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Laatikainen, T. & Linnanmäki, E. 2012. Johdanto lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointieroihin. Teoksessa Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M-L., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Raportti 16/2012. Helsinki: THL, 21–25.
- Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Helsinki: Otava.
- Kananoja, A., Lavikainen, M. & Oranen, M. 2013. Toimiva lastensuojelu - selvitysryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:19. Helsinki.
- Karlsson, L. 2014. Sadutus. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kasvun kumppanit. Taidelähtöiset menetelmät. Viitattu 15.3.2014. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/taidelahtoiset\\_menetelmat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat)
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2003. Hyvä itsetunto. Helsinki: WS Bookwell Oy.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WS Bookwell Oy.
- Kuoppala, T. & Säkkinen, S. 2013. Lastensuojelu 2012. Tilastoraportti. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – Kohti tilaa ja kokemuksia. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Laatikainen, T., Mäki, P. & Kaikkonen, R. 2013 teoksessa: Pelkonen, M., Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Puumalainen, T. (toim.) Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:36. Hyvinvointia useammille – Lasten ja nuorten palvelut uudistuvat. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan loppuraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 24–30.

Lapsilähtöinen yhteiskunta. 2014. Lapset, nuoret ja perheet - Hallituksen politiikkaohjelma. Viitattu 5.5.2014.  
[http://www.minedu.fi/lapset\\_nuoret\\_perheet/Osa-alueet/Lapset/](http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/Osa-alueet/Lapset/)

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjalmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.

Madori, L. L. 2010. Therapeutic Thematic Arts Programming -menetelmä ikääntyneiden aikuisten hoidossa ja kuntoutuksessa. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Malchiodi, C. 2010. Ekspressiivinen taideterapia ja monitaiteelliset lähestymistavat. Teoksessa Malchiodi C. (toim.) Taideterapian käsikirja. EU: UNIPress, 133–146.

Malchiodi, C. 2010. Humanistiset lähestymistavat. Teoksessa Malchiodi C. (toim.) Taideterapian käsikirja. EU: UNIPress, 78–93.

Mobily, K. E & Ostiguy L. J. 2004. Introduction to Therpeutic Recreation. US and Canada Perspectives. Venture Publishing, Inc. State College, PA.

Nurmi, T. 2004. Gummeruksen suuri suomen kielen sanakirja. Helsinki: Gummerus.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2014. Tulevaisuuden peruskoulu - kehittämishanke. Viitattu 25.4.2014.  
[http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/Hankkeet/tulevaisuuden\\_peruskoulu/](http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/Hankkeet/tulevaisuuden_peruskoulu/)

Plummer, D. 2007. Self-esteem games for children. London: Jessica Kingsley Publishers.

Plummer, D. 2008. Social-skills games for children. London: Jessica Kingsley Publishers.

Pöllänen, S. 2008. Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa Niikko, A., Pellikka, I. & Savolainen, E. (toim.). Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia kuninkaankartanonmäeltä. Viitattu 8.5.2014. Verkkojulkaisu  
<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/index.htm>

Rankanen, M., Hentinen H. & Mantere, M-H. 2009. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Rogers, N. n.d. The path to wholeness: Person-centered expressive arts therapy. Psychoterapy.net. Viitattu 11.5.2014.  
<http://www.psychoterapy.net/article/expressive-art-therapy>

Räsänen, M. 2000. Sillanrakentajat. Kokemuksellinen taiteen ymmärtäminen. Taideteollisen korkeakoulun julkaisu A 28. Jyväskylä: Taideteollinen korkeakoulu.

Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Intertainment.

Smith, E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. & Loftus, G. 2003. Aikinson & Hilgard's Introduction to Psychology. 14th Edition. United States of America: Thompson Learning, Inc.

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:26. 2011. Lapset ja nuoret hyvinvoiviksi. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide-ehdotukset. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. SOTE-Uudistus. Viitattu 22.4.2014.  
[http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat\\_ja\\_hankkeet/palvelurakenne\\_uudistus](http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/palvelurakenne_uudistus)

Tilus, P. 2004. Pelistä pois? Huolehtivan koulun haaste. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Underdown, A. 2006. Young children's health and well-being. Maidenhead: Open University Press.

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Johdanto. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 10–18.

Vehkalahti, R. 2008. Leikkivä teatteri. Opas teatteri-ilmaisun ohjaajalle. Helsinki: Lasten keskus/LK-Kirjat.

Vornanen, R. 2001. Lasten hyvinvointi. Teoksessa Törrönen, M. (toim.) Lapsuuden hyvinvointi, yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Helsinki: Pelastakaa lapset, 20–39.

Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) yleissopimus lapsen oikeuksista. 1989. Päivitetty 2.9.2013. Viitattu 5.5.2014.  
[https://www.unicef.fi/Lapsen\\_oikeuksien\\_sopimus\\_koko](https://www.unicef.fi/Lapsen_oikeuksien_sopimus_koko)

## HYVIÄ MENETELMÄOPPAITA LASTEN OHJAAJILLE

Darley, S. & Heath, W. 2008. The Expressive Arts Activity Book. US: Jessica Kingsley Publishers.

Kotka, R. 2011. Tarinat tunteiden tulkkina. Toiminnallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Plummer, D. 2007. Self-esteem games for children. London: Jessica Kingsley Publishers.

Plummer, D. 2008. Social-Skills games for children. London: Jessica Kingsley Publishers.

Rooyackers, P. 1994. Draamaleikkikirja. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Rooyackers, P. 1995. Kielileikkikirja. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Storms, G. 1993. Musiikkileikkikirja. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vehkalahti, R. 2008. Leikkivä teatteri. Opas teatteri-ilmaisun ohjaajalle. Helsinki: Lasten keskus/LK-Kirjat.